Çocuk Psikolojisi

(0 - 7 Yaş)

Doç. Dr. Sefa Saygılı



NESİL

Çocuk Psikolojisi

Doç. Dr. Sefa Saygılı

NESİL

Jenerik

Yayın Yönetmeni: Ali Erdoğan
Yayın Danışmanı: Metin Karabaşoğlu
Editör: Ömer Faruk Paksu
Tashih: Ahmet Ay
İç Tasarım: Kadir Kara
Kapak Tasarımı: Yasin Özcan
ISBN: 978-975-269-317-3

Sanayi Cad., Bilge Sk., No: 2 Yenibosna
34196 Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 551 32 25
Faks: (0212) 551 26 59
www.nesilyayinlari.com
nesil@nesilyayinlari.com

Dijital Yayıncılık Sorumlusu: Uğur Turan
Dijital Yayın Tarihi: Haziran 2012
Bu eserin e-kitap çevrimi **Nesil Digital** tarafından yapılmıştır.
www.nesildigital.com

Doç. Dr. Sefa Saygılı

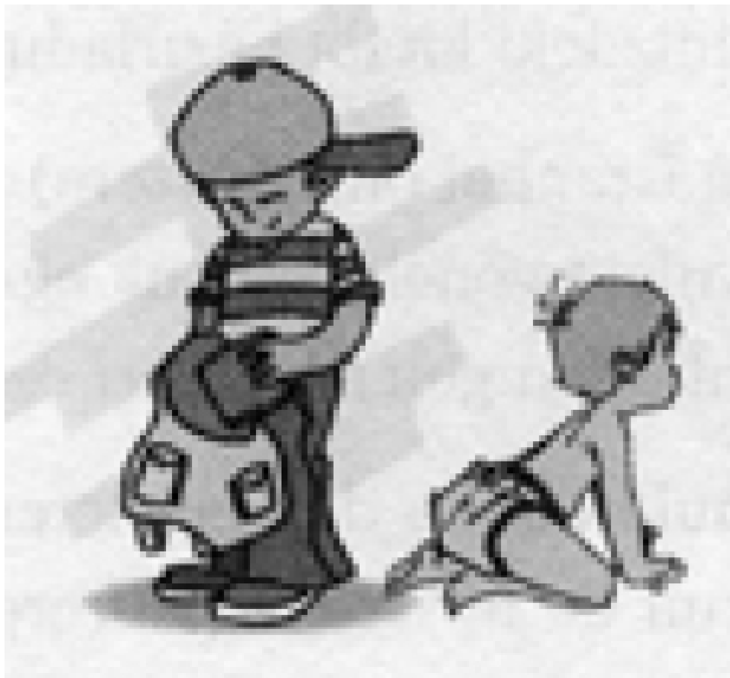
sefasaygili@hotmail.com

1956 yılında İskenderun'da doğdu. İlk, orta ve lise tahsilini bu şehirde tamamladıktan sonra girdiği İstanbul Tıp Fakültesi'nden 1980'de mezun olarak doktor oldu. Ardından aynı fakültenin psikiyatri kliniğinde uzmanlık eğitimine başladı ve 1984 yılında psikiyatri uzmanı unvanını aldı. KKTC Girne'deki yedek subaylık görevinden sonra 1985'te Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışmaya başladı. 1990'da psikiyatri şef muavini, 1991'de İstanbul Tıp Fakültesi'nde girdiği sınavla psikiyatri

doçenti oldu. 1992'de psikiyatri klinik şefi olarak Vakıf Gureba Hastanesi'nde göreve başladı. Halen bu görevini sürdürmektedir.

Doç. Dr. Sefa Saygılı, 1988-1998 yılları arasında Zaman gazetesinin sağlık köşesini idare etmiştir. 1989 yılında seçildiği Yeşilay Genel Başkan Yardımcılığı görevini de yürütmektedir. Dengeli ve sağlıklı beslenme, çocuk eğitimi ve psikolojisi, beden ve ruh sağlığı, evlilikte mutluluk konularında pek çok kitabı olan yazar, aynı zamanda Sağlık Yolu isimli bir dergi çıkarmaktadır.

Önsöz



ÇOCUKLARIN AİLEYE egemen olduğu bir çağda yaşıyoruz. Hepimiz onlar için en iyi şeyleri yapmak istiyoruz. Ama çocuğumuzu eğitirken yanlış yapmaktan da endişe duyuyoruz.

Günümüz dünyasında çocuklarımız eskiye oranla daha hızlı büyüyor. Televizyon ve bilgisayar, sıradan ev eşyası haline geldiler. Anne-babanın çocuklar üzerindeki etki ve kontrolü azaldı.

Bütün bu değişmelere rağmen aile, çocuk üzerinde yine de en belirleyici olma konumunu sürdürüyor. Bilhassa okul öncesi dediğimiz “ilk altı-yedi yaş” döneminde…

Bu devir, aynı zamanda kişiliğimizin oluştuğu ve oturduğu yaşlar olması bakımından çok önemlidir. Hatta bu devreye “hayatımızın en mühim dönemi” diyebiliriz.

İşte, anne-babalar olarak, çocuklarımızın geleceği için “en iyi yatırımı nasıl yapmamız”, “nelere dikkat etmemiz” gerektiği konusunda elinizdeki kitabı hazırladım.

Yıllardır, (başta İstanbul olmak üzere) ülkemizin çeşitli şehirlerinde, ebeveynlere yönelik “çocuk eğitimi” konulu konferanslar veriyor, onlardan

gelen sualleri cevaplandırıyorum.

Anlattığım konuları daha da genişleterek, çok sorulan soruları ve cevaplarını da bir araya getirerek bu kitabı kaleme aldım.

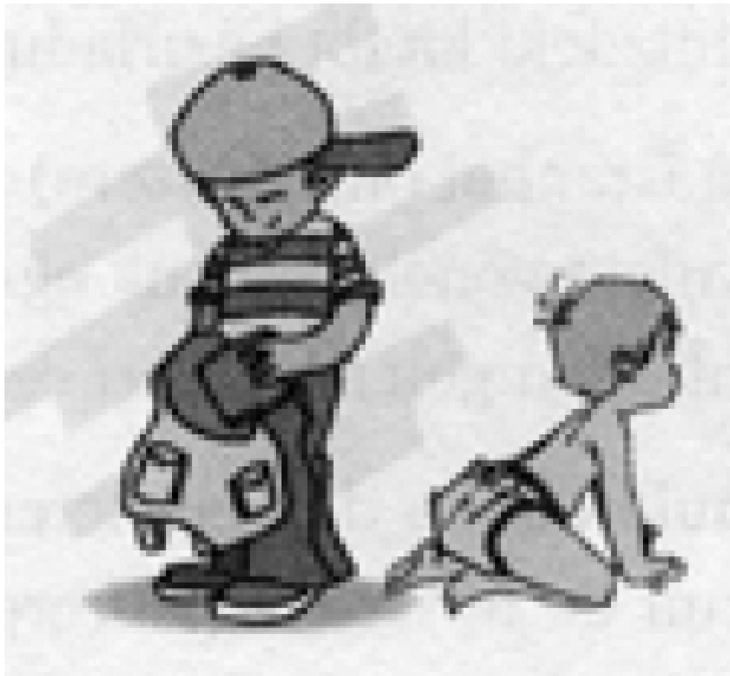
Bu kitabın amacı, başarılı birer anne-baba olabilmek için, çocuğumuzun kişiliğinin oluştuğu yıllarda, ihtiyaç duyabilecek bilgileri ebeveynlere sunmaktır. Kişilik çocuğa öğretilmez, çocuk tarafından özümsenir. Anne-babalar ne ekerse, çocuklarından onu biçecektir.

Çocuklarımızın mutlu olmalarını, diğer insanlara karşı sevgi dolu, saygılı ve dürüst davranmalarını isteriz. Dengeli, düşünceli, kendilerine güveni tam ve teşebbüs gücü yüksek bağımsız insanlar olarak yetişmelerini hedefleriz.

Evlatlarımız, geleceğe yapacağımız en büyük yatırımlardır. Onlar için ne yapsak az... Bu kitapla, ebeveynler olarak, çocuklarımıza faydalı olabilmişsek ne mutlu…

Doç. Dr. Sefa Saygılı
05.02.2007
Fatih

Giriş



ÇOCUK, ANNE karnından başlayarak, sürekli bir değişim içinde gelişir. Gelişirken büyür, dünyayı tanır, insanlarla ilişki kurar. Karşılaştığı problemleri çözmeye çalışır ve duygulanır. Yani sevinir, üzülür, coşar, ağlar veya mutsuzluk hisseder.

Kısacası; gelişmesi bedeninde, zihninde, duygularında ve davranışlarında kendisini gösterir.

İşte bu değişimin aşamalarını bilirsek, davranışlarının sebeplerini düşünebilir, çocuklarımızı gelişim özelliklerine göre daha iyi ve doğru yönlendirebiliriz. Onlara göstereceğimiz "ilgiyle ve sevgiyle", hazırlandığımız "yetiştirme ortamıyla" ve ayıracağımız "kaliteli zamanla" onları daha mutlu, huzurlu ve başarılı çocuklar olarak büyüteceğimizi de bilmeliyiz.

Ayrıca bilmemiz gereken önemli bir husus daha var:

Çocuğumuzun hayatındaki ilk altı yıl, yani ilkokula başlama dönemine kadarki ömrü, onun kişiliğinin şekillendiği yıllardır. Yedi yaşında kişiliği, ana yapısı itibariyle, şekillenmiş sayılır. Bu, çocuğun hayatı boyunca sürdüreceği temel kişiliktir. Bu temel kişilik, çocuğun okul ve okul

sonrası yaşamında ne ölçüde başarılı olacağını, başka insanlarla ilişkilerinin nasıl gelişeceğini, davranışlarının ve duygularının nereye varacağını belirleyecektir.

Çocuğun beceri ve zekâsı yönünden de kritik zamanı yine bu devredir. Şöyle ki:

Beyin, bebeklik süresince herhangi bir zamandan çok daha büyük bir gelişme gösterir. Bebekliğin ilk yılında büyüklük olarak üç katına çıkan beyin, çocuğun ilkokul öncesi yaşına gelmesiyle hemen hemen son boyutlarına ulaşmış olur. Doğumda 227 gram ağırlığında olan beyin, ilk bir yılın sonunda 680 gram ve beş yılın sonunda da yaklaşık 1360 gram, yani son boyutuna ulaşmış olur. 40 yaşındayken beynimiz büyüklük olarak neyse, 6 yaşında da aynıdır.

İlk bir yılda beynin büyümesine paralel olarak *"nöron"* diye adlandırılan "beyin sinir hücreleri" de gelişir. Giderek nöronlar arasında bağlantılar sağlanır ve ortaya çıkan devreler sayesinde bebekler, beyinlerinde deneyimlerini depolamaya, diğer bir deyişle, öğrenmeye başlarlar. Beyinde oluşan bağlantı ve devrelerin ilk bir yıl boyunca artmasıyla beyin daha etkili çalışmaya başlar. Böylece bebekler düşünmeyi, hatırlamayı ve vücutlarını daha iyi kontrol etmeyi öğrenirler.

İşte nöron gelişimini ve daha iyi bağlantıların kurulmasını çocuğun çevresi belirler. Mesela; bir bebek annesini ve onun yüzünü görür. Gözdeki sinirler yüzün görüntüsünü kopyalar ve beyindeki görsel bilgiyi işleyen alana iletir. Böylece bebek, o görünümünü nöron devrelerinde depolar. Aynı yüzün art arda görülmesi, daha çok görüntü depolanmasını ve bu görüntüler arasında daha çok bağlantı kurulmasını sağlar. Bu şekilde beyin sadece ebeveynin yüzünü tanımakla kalmaz, aynı zamanda görsel imge ile bebeğin yüz kasları arasında bir bağ oluşturur. Sonuçta da bebek, anne ve babasını görünce gülümser.

Devam eden nörolojik gelişimle birlikte oluşan bağlantı sayısı artar ve sonuçta bebek, anne babasının yüzüne doğru elini uzatır ve ona dokunur. Bunun yanı sıra bebek, ebeveynin hangi ruh halinde olduğunu da kavrayabilir ve bu bilgiyi, kendi hislerini yönlendirip kontrol etmekte kullanabilir. **Yani bebek, çevresiyle ne kadar faal iletişim kurarsa, geliştirebileceği nöron bağlantıları da o derece kuvvetli olur.**

Bir çocuğun gördüğü, dokunduğu, işittiği, hissettiği, tattığı, düşündüğü vb. her şey sinir bağlantılarında elektriksel aktivitelere dönüşür. İşte bu bağlantılar yedi yaşında en üst noktaya ulaşır. Dolayısıyla, eğer çocuk

zekâsının yarısı genlerinden geliyorsa, geriye kalan yüzde oranında (başta anne-babası olmak üzere) çevresinin zekâ gelişimini etkileme şansı bulunmaktadır. Bu yüzden de çocuğun ilk altı yılı çok önemlidir.

İşte bu yıllarda çocuğun beyni son derece aktiftir ve trilyonlarca bağlantıyı şekillendirir. Bir nöron (sinir hücresi) on beş binin üzerinde diğer nöronlara, nöral yolların komplike ağı ile bağlanır. Özellikle, ilk üç yılda beyin bölgeleri ve nöronlar arasında bağlantılar hızla artacaktır. 2 yaşında yürüyen bir çocuğun beyni, yetişkininki kadar aktiftir. 3 yaşında bir çocuğun beyni, bağlantılarla donatılmıştır. Ve lise çağındaki bir yetişkininkinden iki buçuk kat daha aktiftir.

Üstelik çocukluğun erken dönemlerinde şekillenen nöral bağlantılar, ömür boyu çocukla beraber kalır. Okul öncesi çocuğunun beynindeki yoğun faaliyet, daha etkili bir bağlantıya göre gelişir ve şekillenir.

Anne-baba olarak eksiklerimizi, yanlışlarımızı hemen giderebiliriz. Kendimizi geliştirebilir, çocuklarımıza daha faydalı olabiliriz. Çocuklarımızın geleceğine ne kadar yatırım yapsak azdır ve bu yatırımın temeli de onlara göstereceğimiz ilgi, sevgi ve ayıracağımız "kaliteli vakittir." Yani onlarla birebir ilgilenmek ve iletişime girmektir.

Her çocuk, birbirini seven ve sayan, olgun ve sağduyulu anne-babaya ihtiyaç duyar. Anne- babalar çocuklarına karşı besledikleri sevgiyi yalnızca davranışlarıyla değil, ev içerisinde oluşturdukları ortamla da sunmak zorundadırlar. Sevildiğini bilen bir çocuk, kendine güven duyar ve daha mutlu olur.

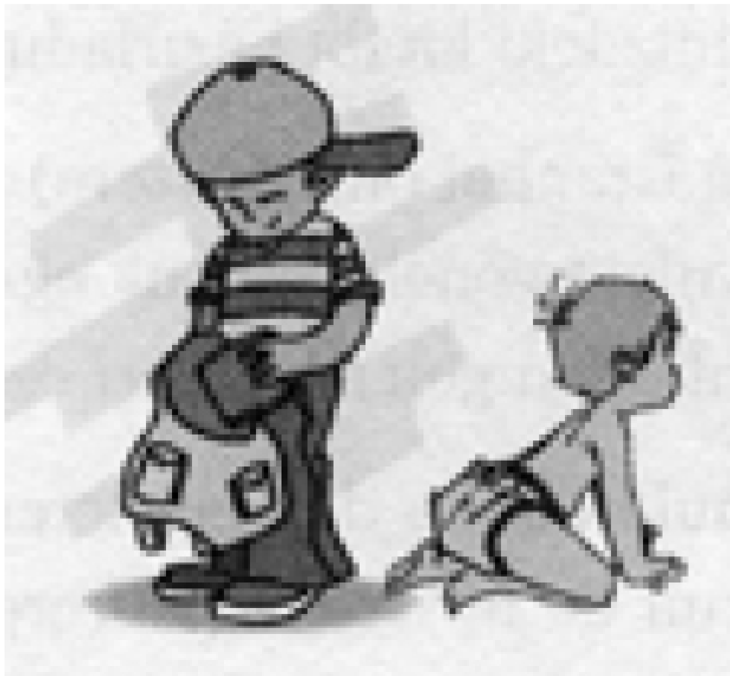
Yalnız şunu da unutmayalım: Mükemmel olmak zorunda değiliz. Çocuklarımızı yetiştirirken yanlışlar yapmış olabiliriz. Elimizden gelenin en iyisini de yapsak, asla mükemmel olmayacaktır. Buna rağmen onlara iyi bir hayat sağlamamız mümkündür.

Aslında hayattan alınacak dersler, mezara kadar devam eder. Ancak çocuklukta verilen derslerin kendine has ve özel bir niteliği vardır. Bunlar çocuğun zihninde ve kalbinde ayrı bir yer tutarlar. Üstelik yetişkin yaşlarda bile hep hatırlanırlar.

Çocuğumuzla, kendi olmaktan derin ve sakin bir haz duymasını sağlayacak şekilde yaşamalıyız. Böylece ona stresle başa çıkma gücü sağlar, sorumluluk üstlenme ve üretken olma özellikleri kazanmasına yardımcı oluruz.

* * *

I.
Çocuğun Bedensel Gelişimi



ÇOCUK, BELLİ dönemlerde yine belirli aşamalardan geçerek gelişir, büyür. Bu dönemler bütün çocuklarda benzer özellikler taşır.

Bebeklik Dönemi

Bebekler genellikle 45-53 cm arasında doğarlar ve ağırlıkları ise ortalama 3,5 kg'dır. Kız çocukları, erkeklere oranla biraz daha kısa boylu olarak dünyaya gelirler.

Baş, bedenin geri kalan bölümüne oranla çok büyür. Baş, bebeğin toplam uzunluğunun dörtte birini oluşturmaktadır. Kafatası, altı adet "bıngıldak"a (yumuşak kısım) sahiptir. Bu noktalarda henüz kafatası kapanmamıştır. Bu durum kafatasına ve beyne, büyümeye devam etme imkânı sağlar. Genellikle 1,5 yaşında, bebeğin bıngıldağı ve kafatası boşlukları kapanır, yumuşak kısımları kaybolur.

Doğuştan 3 Aya Kadar Bebek

• Zamanının çoğunu uyumakla geçirir.

• Başını kaldırmayı ve daha sonra havada tutmayı başarır. İnsan yüzüne dikkatle bakar.

• Gözleriyle hareket eden bir nesneyi izlemeyi, bir yüze bakmayı ve gülümseme ile cevap vermeyi öğrenir. Yüksek sesle güler.

• Çevresindeki dünyayı görsel olarak keşfeder.

• Sese, gürültüye tepki gösterir. Kucağa alındığında sakinleşir, susar.

• Annesini tanır (görsel olarak, ama özellikle kokusundan, işitme ile ve bilemediğimiz başka yönleriyle).

• Tutma (kavrama) gibi refleksleri mevcuttur ve eline yerleştirilen nesneyi kavrar.

• Kendiliğinden sesler çıkarır.

3 Aydan 6 Aya Kadar Bebek

• Başını dik tutabilir ve destekle kısa bir süre oturabilir.

• Amaçlı bir şekilde, erişebileceği uzaklıktaki nesneyi tutmaya çabalar ve kendisine sunulan bir nesneye elini uzatır.

• Kendisiyle oynanınca eğlenir, mutlu olur.

• Nesneleri ağzına götürür.

• Gördüğü sahayı genişletmeye çabalar. (Mesela; yüz üstü yatıyorsa kollarına dayanarak, sırt üstü yatıyorsa baş ve omuzlarını kaldırarak…)

• İçten güler ve yetişkinin oyunlarına tepki olarak sevinç çığlıkları atar. Kucağa alınmaktan hoşlanır.

• Kaybolan bir oyuncağı aramaya başlar. Çıngırağı, biberonu ve emziğiyle oynar.

6 Aydan 9 Aya Kadar Bebek

• Kısa bir süre kendi başına (desteksiz) oturabilir.

• Sırt üstü yatarken dönüp yüz üstü yatabilir.

• Bir nesne veya kişiye doğru emekleyebilir.

• Kollarından tutulursa ayakta durabilir.

• Aynadaki görüntüsüne gülümser, kendisi ile görüntüsü arasındaki farkı anlayabilir.

• Bir nesneyi elden ele geçirebilir ve nesneyi her iki elinden biriyle tutabilir.

• Nesneleri baş ve işaret parmakları ile kavrayabilir.

• Eşyaları atarak eğlenir. İsmini duyunca döner.

• Sözel anlamı olmayan çeşitli heceler mırıldanır.

• Aile fertlerinin yüzlerini tanır ve yabancı yüzlerden korkabilir. Annesinin kucağından ayrılmak istemez.

• Kendine göre oyunlara (el çırpma gibi) katılmaya başlar.

9 Aydan 12 Aya Kadar Bebek

• Kendi kendine ayağa kalkabilir (örneğin; bir yere tutunarak) ve iki elinden tutulduğunda yürür. Daha sonra ise tek elinden tutulduğunda, ya da kendisi bir yere tutunarak, yürür.

• Bir sesi taklit edebilir (sözgelimi iki nesneyi bir birine vurarak).

• Duyduğu bir sesi tekrarlar.

• İki veya üç kelimeyi söylemeyi öğrenir.

• Kısa bir komutu ya da yasaklamayı anlar.

• Dünyayı keşfetmeye, her şeye bakmaya, dokunmaya, eline geçirdiği her şeyi ağzına götürmeye meraklıdır.

• Yetişkinlerle oyun oynamaya rahatlıkla katılır.

12 Aydan 18 Aya Kadar Bebek

• Kendi başına yürür ve evi ile çevresini keşfeder.

• İki ya da üç tahta bloğu birbiri üstüne koyabilir.

• Bir kabı, ufak nesnelerle (çakıl taşı, boncuk gibi) doldurabilir.

• Beş-on kelime söyleyebilir.

• Kıskançlık (gözyaşı ya da kızgınlık hareketleriyle) ve kardeşleriyle oynarken yarışma tepkileri gösterir.

18 Aydan 24 Aya Kadar Bebek

• Merdivenlerden önce birisinin yardımıyla (elinden tutulması), daha sonra ise kendi başına çıkar ve iner.

• Altı blokluk bir kule yapar.

• Burnunu ve gözlerini gösterir.

• İki kelimeyi yan yana getirir (cümle kurmaya başlangıç) ve söz dağarcığını zenginleştirir.

• Kendi kendine yemeyi öğrenir.

• Kâğıt üzerine ya da kuma çizilen bir çizgiyi taklit edebilir.

• Gündüz tuvalet eğitimine karşı direnmeye başlar, altını ıslatır.

• Yetişkinlerin hareket ve davranışlarına büyük ilgi gösterir ve taklit etmeye çabalar.

• Diğer çocuklara ilgi göstermeye başlar ve onlarla oynamak ister; ancak bu oyun çok kişiseldir. Örneğin; oyunda diğer çocuğun oyuncağını almaya

çalışır.

2 Yaşından 3 Yaşına Kadar Çocuk

Bebeklik döneminde çocuk, anne babasına ve yakınındaki diğer yetişkinlere tamamıyla bağımlıyken, bebeklik döneminin sonuna doğru yarı bağımsız hâle gelir. Artık, çocuk basit işleri görebilir durumdadır.

• Atlama, tırmanma ve tek ayak üzerinde sekmeyi öğrenir.

• Üç blok kullanarak *“köprü”* yapabilir.

• Dilini geliştirir, “*ben*” sözcüğünü kullanır. Soru sormaya başlar. Kendisine söylenen çoğu kelime ve cümleleri anlar.

• Kâğıda ya da kuma daire çizebilir.

• Diğer çocuklarla birlikte oynamaya başlar ve ailesi dışında bir dünyanın var olduğunu anlar.

• Yürüme ve koşmayı öğrenir.

3 Yaşında

• Büyük kasları gelişmiştir. Koşar, tırmanır, hızla hareket edebilir. Koşmayı yürümeye tercih eder. 3,5 yaşında sık sık tökezleyip düşer.

• Biraz savruk da olsa, kendi kendini besleyebilir. Giyinir. Düğmelerini açabilir, fermuarını çeker. Kolay giyilebilir cinsten ayakkabıları kendi kendine giyebilir. Ancak bağlayamaz ve tokasını takamaz.



• Çamur, kum ve kille oynar, şekiller yoğurur. Çember ve artı işaretleri çizebilir.

• Nesnelerin isimlerini bilir. Basit cümleler kurar, çeşitli tekerlemeleri ve tekrarlı şarkıları ezberler ve söyler. Sözden anlar, derdini anlatabilir.

• Çok meraklıdır. Çok soru sorar. *"Ne? Nerede? Ne zaman?"* en sık sorduğu sorulardır. Her şeyi öğrenmek ister.

• Herhangi bir faaliyette kendini ancak 10-15 dakika meşgul edebilir. Dikkat süresi kısadır. Hoşuna giden faaliyetlerde daha uzun süre kalabilir.

• İki ayağını yerden keserek zıplayabilir. Merdiven çıkar, tırmanır. Topu havaya atar. Kısa mesafeye şut atabilir. Toprak ve kumu kazar, kaydıraktan kayar. Müziğin temposuna ve ritmine uyarak hoplar, zıplar.

• Yaptığı el işlerinin, karalamalarının bir yere asılmasından ve onlara önem verilmesinden hoşlanır.

• Ufak tefek işlerde büyüklere yardımcı olabilir. Ancak tek başına *"ekmek almak"* gibi sorumluluklar yüklenemez. Dikkati çabuk dağılır, oyuna dalar.

• Tek başına oynamaktan, bir ya da iki arkadaşla oynamaya geçiş yapabilir.

• Paylaşma alışkanlığını geliştirir, arkadaşlarıyla anlaşmaya başlar.

• Kendi başına oynarken oyun arkadaşları düşleyip, onlarla *"konuşur."* Böylece sıkıntılarından kurtulur.

• Yaşıtları veya yetişkinleri sürekli taklit eder. Onların davranışlarını ve sözlerini tekrarlar. İnsanları sever ve onlarla ilgilenir.
• Doğa ve dünya ilgisini çeker. Hayvanlarla ilgili masal ve hikâyelerden hoşlanır. Sevdiği masalları tekrar tekrar anlattırır.

4 Yaşında

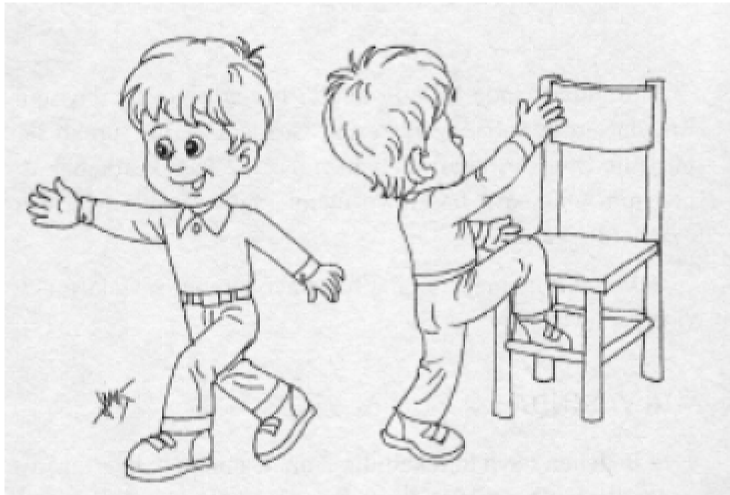
• Fazla yardım görmeden elbiselerini kendi kendine giyebilir. Elini, yüzünü yıkayabilir. Yemeğini dökmeden kendisi yiyebilir. Suyunu kendisi koyabilir. Tuvalete kendi başına gider, ancak annesine veya başka büyüğe haber verir. Orada birisi olsun ister.
• Çok hareketli oynar, bir yerden diğerine hızla gider, gelir. Yaptığı her işte hız ve hareket vardır, hareketsiz duramaz.
• Üç tekerlekli bisiklete kolayca binebilir. Top atar, atılan topu kucağıyla tutar. Tahta bloklar, kutularla yapılar kurar. Bunları oyununda kullanır.
• Resimlerini özenle çizmeye çalışır. Ancak yetişkinler bu resimlerin ne olduğunu kolayca anlayamaz ve bir şeye benzetemezler. Küçük makasla düz bir hat üzerinde kâğıt kesmeye çalışır. Kalem tutabilir, kâğıt katlar. Bakarak veya hayal ederek harfleri yazmaya çabalar.
• Çok konuşur, dili hiç durmaz. Olayları abartarak anlatır. Hayal ettiği olayları gerçekmiş gibi anlatır. Hayalinde yarattığı kişilerle konuşabilir. Anlamsız kelime dizelerinden kendi kendine tekerlemeler uydurur, söyler.
• Yetişkinlerden duyduğu, gördüğü (iyi ya da kötü) her şeyi taklit eder. Dili bozuktur. Küfür edip, kötü sözler söyleyebilir. Başkalarına isim takar, arkalarından bağırır.
• “Neden? Niçin? Nasıl?” gibi ayrıntılı açıklama isteyen sorular sorar.
• Renkleri ayırt eder, adlarıyla tanır.
• Dikkat süresi biraz daha uzar, bir yerde 15-20 dakikadan fazla kalırsa sıkılır. Sevdiği, ilgilendiği etkinliklerde daha uzun süre harcayabilir.
• Yaşıtlarıyla veya yetişkinlerle sözlü olarak kolayca anlaşır. Hem bedeniyle, hem sözle saldırganlık yapabilir. Oyuncaklarını hor kullanır.



• Toplum içinde bazen olumlu, bazen olumsuz davranır. Arkadaşlarına kabadayılık taslar. Gözdağı verip, sürekli böbürlenir. Oyun kurallarına uymayı başarır. Bazı kısıtlamaların nedenini anlamaya başlar ve uyum sağlar. Yaşıtlarıyla grup oyunlarına katılır.
• Masal dinlemeyi, kitaba bakmayı, kitabın sayfalarını çevirmeyi sever.

6 Yaşında

• Bedenen hayli hareketlidir. Zaman zaman dengesini kaybeder. Bir yerlere takılıp düşer. Yuvarlanmaktan, güreş etmekten, emeklemekten, yere uzanarak oynamaktan, yere uzanıp okumaktan hoşlanır.
• Yerde top zıplatabilir. İstediği yere top atıp, atılan topu tutabilir. Toprak ve kumla oynamayı, çukur kazmayı sever.
• Tahta parçaları, kutular veya bloklarla işlevsel yapılar kurar. Başka oyuncakları bu yapıların içinde yürütür. Onları garaj, ev, bahçe vb. olarak kullanabilir.
• Küçük kasları oldukça gelişmiş olduğundan, diğer yaşlara oranla el işlerinde daha beceriklidir. Kesip yapıştırır, boyar, resim yapar, tüm araç ve gereçleri iyi kullanır. Erkek çocuklar topla, kız çocuklar ise iple oynamayı sever.
• Harfleri yazmaya çalışır, ancak bazılarını ters yazar. Bazı çocuklar ad ve soyadlarına ek olarak birkaç kelime daha yazabilirler.



• Başkalarına kötü sözler söylemek, onları terslemek, onlarla tartışmak, isim takmak, arkalarından bağırmak gibi olumsuz huylar edinebilir. Bu yaşlarda özellikle erkek çocuklarda, dil tutukluğu veya kekemelik görülebilir.

• Bedensel gelişme yavaşlamıştır. Göz bozuklukları görülebilir, yakın görmekte güçlük çeken çocuklar çoğunluktadır. Süt dişleri değişmeye başlar.

• Bencil ve kavgacı olabilir. Bir şeye kızdığı zaman, onun sorumlusu olarak annesini görür ve hıncını ondan almaya çalışır. İstekleri hiç bitmez ve çoğunlukla hemen olmasını ister. Her şeyin istediği anda ve istediği biçimde gerçekleştirilmesini bekler. Fırtınalı ve duygusal bir yaştır.

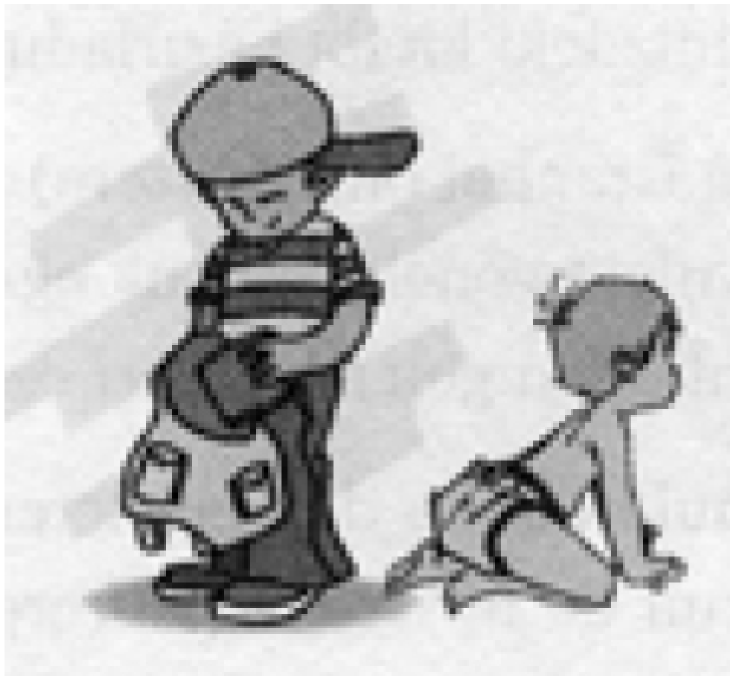
• *"Her şeyin hepsini"* ister, paylaşmaktan kaçınır. Seçme yapamaz. Suçlanmak, eleştirilmek istemez, kendine verilen cezalara tepki gösterir.

• Oyunlarda ve ilgi alanlarında, kız ve erkek çocuklar arasında farklılıklar görülür. Ancak, her ikisi de sürekli yeni şeyleri denemek ister. Yeni oyunlar oluşturur ve uygular. Birçok hayalî rollere girer. Grup oyunlarından çok hoşlanır.

• Bazı sorumluluklar yüklenir. Söylenenleri dikkatle dinler. Dikkat süresi uzar. Kendisiyle gerçek nitelikte eğitim uygulamaları yapılabilecek bir çağa gelmiştir. Bu yaşta bazı çocuklar okula başlayabilir ve başarılı olabilirler (özellikle kız çocuklar).

* * *

II.
Çocuğun Ruhsal Gelişimi



Bir Yaşında (Bebeklik Dönemi)

Çocuğun doğumundan, emeklemesine ve yürümesine kadar geçen yaklaşık bir yıllık süreye “bebeklik” denir.

Çocuğun bu ilk yılı, hayatının en önemli dönemidir. Çünkü bu bir yıl içinde çevresi ve kendisi hakkında en temel duyguları öğrenecektir. **Bu yüzden bebeği acıktığında doyurur, sık sık kucağımıza alır ve ağladığında ilgilenirsek kendisi ve çevresi hakkında iyi şeyler hissedecek, güven duymayı kavrayacaktır.**

Bebeği besleyerek, kucaklayarak, onunla konuşarak, şarkılar söyleyerek, altını değiştirerek, yıkayarak, anne sütü vererek ve diğer ihtiyaçlarını gidererek aramızda büyük bir bağ oluşturmalıyız.

İyi gelişen bir bebek, dünyayı merakla kucaklar. Her yerde heyecan ve zorluk görür: Gelip giden yeni çehreler, sıra dışı sesler çıkaran arabalar, yeni yemekler, yeni yerler, başka çocuklar... Dünyada dokunacak, tadacak, izleyecek bir sürü şey vardır. Ama aynı dünya tehlikeli de olabilir.

Yeni doğmuş bebek bile tepki verebilen zeki bir varlıktır ve tatlı sözlerle gönlü yapıldığı takdirde ta başından itibaren anne ve babası ile neşeli, uyumlu bir ilişki içine girebilir. Bebek her şeyi bilir, hisseder. Bebek ebeveyninin kalbinin derinliklerini görür, düşüncelerinin rengini fark eder. Sağlıklı izlenimler, tatlı sesler ve ışık, uygun sıcaklık, sevgi ve uyum, çocuğun bedenini doğru şekilde geliştirip serpilmesine yardımcı olur.

Sevgiyle ve ilgiyle büyüyen bir çocuk daima güvenlik için ebeveyninin yanına dönebileceğini bilerek normal korku ve endişeyi tecrübe kazanırken, ihmal veya taciz edilen bir çocuk, genellikle tehlikeleri umursamayacaktır.

Şunu belirtelim:

Her çocuk kendine özeldir. Kendine has huyları vardır. Birbirlerinden büyük farklılıklar gösterebilirler. Ama hepsi tatlıdır, mutludur ve her şeyi merak ederler.

Bebek Sürekli Ağlıyorsa

Doğumu izleyen birkaç hafta boyunca bebekleri sık kucağa alıp okşamak, ağlayıp sızlamalarının azalmasına çok yardımcı olur.

Bebek ağladığında muhakkak bunun bir sebebi vardır. Konuşamadıklarından isteklerini ağlayarak dile getirirler. Ya açtırlar veya yorgunluk çekiyorlardır. Bazen de gazları olduğu için ağlamaktadırlar.

Ağlayan bebeği rahatlatmalıyız. Önce doyurmayı denemeli, sıkıca kucağımızda tutmalı, olmazsa battaniyeye koyarak sallamalıyız.

Tuvalet Terbiyesi

Özellikle çocuğun büzücü kaslarının gelişmesi gerekir. Kas kontrolü, çocuk bir buçuk-iki yaşına geldiğinde tamamıyla gelişir. Daha önce denemek, yani çocuğu tuvaletini kontrol etmeye zorlamak doğru değildir.

Bebeğe Nasıl Faydalı Oluruz?

• Bebeğin ağlayışına karşı hassas olmalıyız ve uygun karşılığı vermeliyiz. Böylelikle bebek konuştuğunu ve dinlenildiğini hisseder. İletişim kurma becerisine karşı güveni gelişir.

• Acıktığında beslemeliyiz. Çevresindekilerin, ihtiyaçlarını karşıladığını gördükçe insanlara güveni artar.

• Bebekle sık göz teması kurmalıyız. Bebek için, gördüğü çehreler eğlenceli ve iyi birer bilgi kaynağıdır. Giderek insanların duygularını okuma becerisi kazanırlar.

• Bebeği uzun süre kucakta tutmalıyız. Böylelikle korkuları yatışır. Kendini daha iyi hisseder ve rahatlar.
• Üzgün, kırgın ve sıkıntılı olduğunda bebeği rahatlatırsak, anlaşıldığını ve yardım edildiğini öğrenir.
• Görüş alanı içerisine ilgisini çekecek renkli oyuncaklar, nesneler koyalım.
• Anne, bebeğini kucağında çokça taşımalıdır. Çünkü ana kucağı bebek için çok hoş, ilginç ve tecrübe dolu bir yerdir.



• Bebeği yakınımızda uyutmalıyız. Böylelikle uykunun zevk veren ve korkulmaya gerek olmayan bir süreç olduğunu kavrayacak, sağlıklı uyku alışkanlığı gelişecektir.
• Bebekle ilgilenelim ve bol konuşalım. Karşılıklı oyunlar oynayalım.
• Bebeğin aynada kendisini görmesini sağlayalım. Böylece kimlik duygusunun gelişimini desteklemiş oluruz.
• Bebeğe sevgi ve mutluluklarımızı yansıtmalıyız. Böylelikle çevresindekilere mutluluk yaydığını görecek ve daha bir mutlu olacaktır.

İki Yaşında

Bebeğimizin emeklemeye başlamasından, ortalama olarak ikinci doğum gününe kadar geçen süreye “emekleme çağı” denir. **Aynı zamanda bu yaş; keşfetme, her tarafı hevesle araştırma, adeta her yerin altını üstüne getirme dönemidir.**

Bu keşifleri gerçekleştirirken, kendinden duyduğu şüpheyi, oluşturduğu “kendine güven” duygusu ile yenmeyi öğrenecektir. Çocuk çevresini araştırmakta ve keşfetmekte serbest olmalıdır. Bunu yaparken küçük ve büyük kaslarını kullanacak, yürüyecek, koşacak, tırmanacak, atlayacak; bebekleri, araba ve kamyonları ile oynayacak; ellerini çamura, kuma ve suya bulayacak; konuşmaya çalışırken tüm sesleri çıkarmaya çalışacak; kitaplarla oynayacak ve kendisine kitap okunmasını isteyecektir. Eğer bunları yapmakta serbest olursa ve yapmak için cesaret verilirse kendisine olan güveni gelişecek, hayatının ilerleyen yıllarını “özgüveni olan bir kişi” olarak yaşayacaktır.

Ancak çocuk, büyüklere göre düzenlenmiş bir çevreye uymaya zorlanırsa ve etrafı hep *“hayır”* sözü ile çevrilirse, her hareketi kısıtlanıyorsa kendini kötü görecek, özgüveni yeterli bir şekilde oluşmayacaktır.

Bu yaştaki çocuğumuzun enerjisine ve dünyaya karşı merakına rağmen, dünya kendisinden çok daha büyüktür. Ne kadar cesur olsa bile, çevresi üzerinde hâlâ yeterince hâkimiyeti yoktur. Dünyayı algılama şekli sınırlıdır. Ve muhtemelen karşılaştığı yeni şeyler karşısında hâlâ şaşkınlık duyacaktır.

Nelere Dikkat Edilmeli?

- Çocuğun serbestçe hareket edebileceği güvenli bir ortam hazırlanmalıdır.
- Çocuğun çevresi, onun bedensel olgunlaşmasına uygun, çeşitli ve nitelikli araçlarla donatılmalıdır.
- Çocuk, gerçek hayat şartlarıyla karşı karşıya bırakılmalı; onun çeşitli sembolleri kullanmasına ve karşılaştıkları problemleri çözebilmek için denemelerde bulunmasına fırsat verilmelidir.
- Çocuktan her zaman karmaşık hareketleri yapması ve karşılaştığı sorunları çözebilmesi beklenmemelidir.
- Çocuk, basit veya karmaşık bir hareketi tam ve hatasız yaptığı zaman; bir problemi, uygun prensipleri tatbik ederek çözdüğünde ödüllendirilmelidir.

Çocuk Yemek Yemiyorsa

Üzülmeye gerek yok. Besleyici yemekler hazırlayalım ve istediği kadar yemesi için önüne serelim. Ancak sakın yemek aralarında bir şey yemesine izin vermeyelim. Açlık duygusu ile mutlaka yiyecektir. Problem genellikle, çocukları bir-iki yemekte mızmızlanınca paniğe kapılan anne-babalar

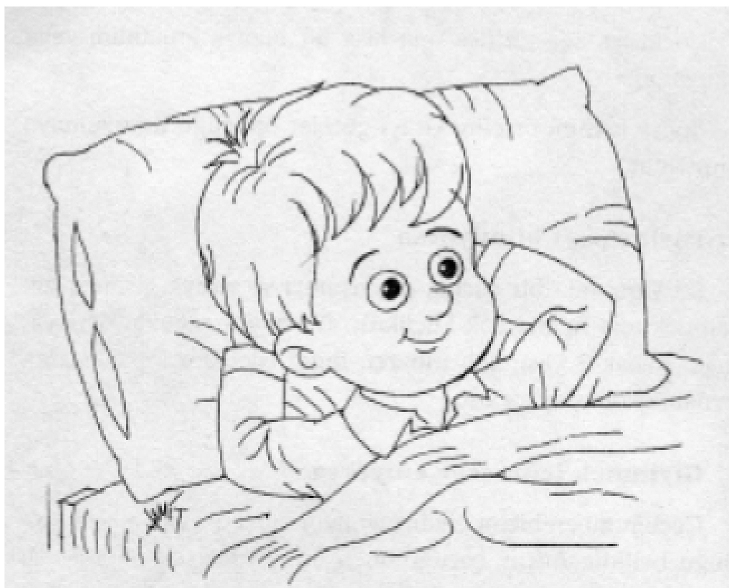
tarafından oluşturulur. Bu yüzden yemeği hazırlayalım, önüne koyalım ve soğukkanlı davranmaya gayret edelim. Er-geç yemeğini yiyecektir.

Ortalığı Karıştırıyorsa

Çevreyi önce güvenli bir hale getirelim ve bırakalım rahatlıkla oynasın, dolaşsın. Evimizi, çocuğa zarar verebilecek eşyalardan arındırırsak, sürekli olarak arkasında dolaşmak zorunda kalmayız.

Başkasını Isırıyorsa

Çocuğumuz birini ısırdığında kolunu sıkıca tutarak sert bir tonda, *"Isırmak yok!"* diyelim. Giderek bırakacaktır.



Zamanında Uyumuyorsa

Yatma zamanı anne-babalar için daima problemdir, çünkü psikolojik olarak çocuklar için güç bir iştir.

Yatmaya giden çocuk, anne ve babasının heyecanlı dünyasından ve aydınlık odadan uzaklaşacak, televizyon seyredemeyecek, ilginç şeyler yapmak yerine sıkıcı yatağına ve karanlık odasına giderek uyumak zorunda kalacaktır.

Bu onlar için eğlenceli olmaktan çok uzaktır. Çocuklar, yorulduklarının ve uyumaları gerektiğinin farkına varamazlar. O zaman onları nasıl razı edebiliriz?

Çocuğumuza banyo yaptırarak yatma programımıza başlayalım. Banyoda istediği kadar kalmasına, suyla ve oyuncaklarıyla oynamasına izin verelim.

Hazır olduğunu, çıkmak istediğini söyleyince ikinci aşamaya geçelim.

Çocuk yatağa girince ona kısa bir hikâye anlatalım veya okuyalım.

Sonra üstünü örtelim ve iyi geceler öpücüğü ile uyumaya bırakalım.

Paylaşmayı Bilmiyorsa

İki yaşındaki bir çocuk, paylaşmayı ve sıraya girmeyi öğrenmek için henüz çok küçüktür. Bir başka çocukla oynayamaz. Ancak 3 yaşından itibaren diğer çocuklarla paylaşarak oynamaya başlayacaktır.

Giyinmek İçin Israr Ediyorsa

Çocuğumuzu bizim giydirmemizin daha çabuk ve kolay olduğu bellidir. Ancak çocuğumuzu biz giydirirsek öğreneceği fazla bir şey yoktur. Oysa kendi kendine giyinirken, zorluk çekse bile, öğreneceği çok şey vardır. Bırakalım kendi yapsın.

Üç Yaşında

Yürümeye ve konuşmaya başlayan çocuk, bu yaşta artık “annesinden bağımsız olduğunu” ilan eder. Bunu ispatlamak için de denilenin tersini yapar.

Kısacası; inatçılık gösterir.

Bu yaş, aynı zamanda aşırılıklar dönemidir. Birbirine zıt istekler arasında sürekli gidip gelecektir. Davranışları sinir bozucu gelse de saflığı, dünyaya ve yeni her şeye karşı duyduğu hayreti, cömertliği, hayal gücü ve yaşamaya karşı inanılmaz iştahı ile aslında çok sevimlidir.

Bu dönemdeki çocuklarımızı aşırı kontrol ederek devamlı çatışmak da yanlıştır, her dediğini yaparak ve her istediğine boyun eğerek şımartmak da...

Bu yaş, çocuğun bir başka özelliği de dünyayı keşfetme gayretidir ve hep soru sorar. Bu sorularını ciddiyetle cevaplandırmamız gerekir.

Çocuğumuzun gelişimi için mutlu, huzurlu, hoşgörülü bir aile ortamı oluşturmalıyız. Çocuk sevildiği ve kabul gördüğünü bilmelidir.

Çocuğa yaşıtlarıyla bir arada olma fırsatı hazırlamamız önemlidir. Böylece paylaşma, uzlaşma, yardımseverlik duygularını yaşayacak, sosyal gelişimi desteklenecektir.

Yine yetişkinlerle karşılaşması da etkileşimi ve yeni şeyler öğrenmesi açısından teşvik edilmelidir.

İnatçılığına Ne Yapmalı?

Aslında çocuğun inatçılığı duygusal gelişimiyle ilgili bir problemdir. Özellikle 2-4 yaşları arasında bağımsız davranmaya çalışan, kendine güveni sonsuz olan çocuk, engellenmeyle karşılaştığında inatçılık gösterebilir.

Bu durum doğal karşılanmalı, paniğe kapılarak karışıklığa sebep olmanın önüne geçilmelidir. Bu yüzden:

- Ebeveynler olarak inatçı davranışlar sergileyerek çocuğumuza kötü örnek olmayalım.
- Temel ihtiyaçlarını zamanında karşılayalım. Ona sert davranmayalım. Gelişimine uygun hareket edelim.
- Baskıcı, tutarsız ve ilgisiz davranmaktan kaçınalım.
- İnatçılık yaparak isteklerini elde etmesine izin vermeyelim. Aksine inatlaşmadığı hallerde isteklerini yerine getirerek çocuk bu duruma özendirilmelidir. Disiplin ve kurallar konusunda tutarlı ve kararlı bir davranış tatbik edelim.

Dört-Altı Yaşında

Çocuğumuzun bu yaşlarda geliştirdiği beceri ve yetenekler, kişiliğinin binasını oluşturacaktır.

Bu dönemde dürtüler üzerinde kontrol sistemi gelişir. Anneden ayrı kalmayı öğrenir. Arkadaşlarıyla paylaşmaya alışır, duygularını açığa vurur veya içinde tutar, cinsiyetinin farkına varır. Çocuk daha olumlu ve dengelidir artık. Sosyalleşmesi artmıştır.

Üç yaşındaki zorluklardan sonra, çoğu anne-baba için bu dönem, huzur dolu addedilir. Öncelikle çocuğun üzerine düşülmesi gerekir. Çünkü duygusal ve zihinsel yönden büyük gelişmeler yaşadığı dönemdir. Diğer insanların duygularına karşı oldukça duyarlıdır. Başkalarını mutsuz, üzgün görünce anlar ve ilgi gösterir.

Çocuğun davranışları daha düşünceli, işbirliğine yatkındır. Arkadaşlık ilişkileri daha önemli hale gelmiş, saldırganlık duyguları azalmıştır. Kendinin daha çok farkındadır.

Televizyona Dikkat!

Özellikle 5-6 yaş arasındaki çocuklarda televizyon önemli derecede uyku bozukluklarına yol açabilmektedir. Uyku düzensizleşmekte, sık uyanma ortaya çıkabilmektedir.

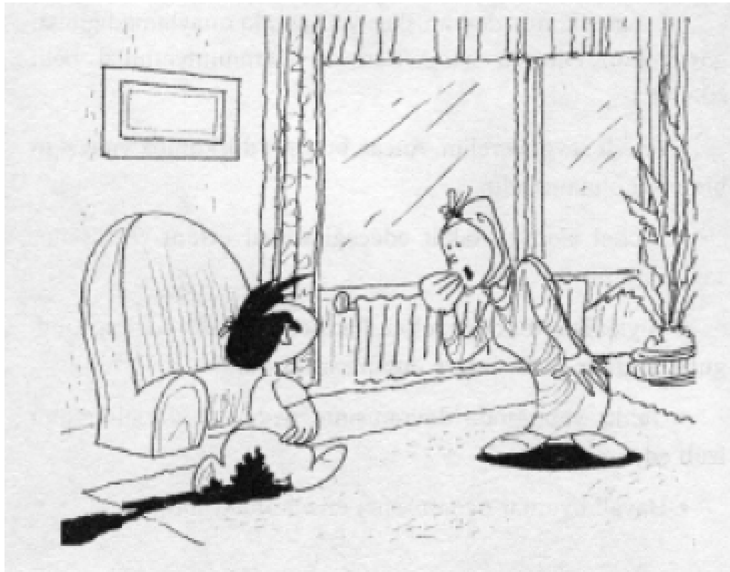
Neler Önemli?

• Çocuğun daha bağımsız hale gelmesi için giyinme, banyo, yemek gibi kişisel bakımını yapmasına teşvik edelim.
• Ev işlerinde annesine yardımcı olmasına destek verelim.
• İstemediğimiz davranışları yaptığında onaylamadığımızı gösterelim. Olumlu hareketlerinde memnuniyetimizi belli edelim.
• Yeterli sevgi verelim. Ancak bu aşırı düşkünlük ve taşkın bir sevgi olmamalıdır.
• Model alacağı, taklit edeceği sosyal ortam ve ilişkiler sağlayalım.
• Söylediklerini dinleyelim. Fikirlerini takdir edelim. Duygularını ifade etmesine ve anlamasına yardımcı olalım.
• Yanlış yaptığında davranışının neden yanlış olduğunu izah edelim.
• Hayalî oyunlar oynamasına engel olmayalım.

Çocuğa Tuvalet Eğitimi

Her anne-baba çocuklarının bir an önce tuvalet temizliği alışkanlığını kazanmalarını isterler. Oysa çocuklar, kas kontrolü bakımından belli bir olgunlaşma seviyesine gelmeden bu olmaz.

Çocukların kas kontrolünü kazanmaları bakımından aralarında bireysel farklılıklar vardır. Ancak genellikle, 18-20 ay civarında tuvalet eğitimi almaya hazır olduklarının ipuçlarını verirler. Mesela, önce altını ıslatan bir çocuk, altını ıslattığını annesine anlatmaya çalışır. Daha sonra yapmak üzereyken anlatır, heyecanlanır. Tuvalete doğru gitmeye çalışır, ancak yetişemez. Böylece ilk tuvalet kontrolü kurma aşamasında, çocuk küçük tuvaletini tutamaz ve uzun süre bekleyemez. İşte bu dönemde anne, düzenli olarak her sabah, kahvaltıdan sonra çocuğunu tuvalete götürmelidir.



Ancak bu süreçte anne, çocuğunun yanında olmalı, beklemeli ve çocuğun tuvalete oturma süresi çok uzun olmamalıdır. Eğer bu esnada çocuk çişini oturağa yaparsa anne onu ödüllendirmelidir. Ödül her zaman maddi olmamalı, teşvik ve övgüye daha çok yer verilmelidir. *“Aferin, benim kızım büyüdü artık”* gibi güzel sözler, alkış, başını okşamak gibi ödüller kullanılabilir.

Çocuğu tuvalete zorla oturtmamalı, kalkmak istemediğinde kaldırılmalıdır. Çünkü başlangıçta zorla tuvalete götürülen ve oturtulan çocuklar, daha sonraki aylarda tuvalete gitmeyi ve kullanmayı reddederler.

Tuvalet eğitimi verilirken zorlama yapılan çocuklar, genellikle tuvalete çişlerini yapmazlar. Bu çocuklar, tuvaletten kalkar kalkmaz, çişlerini çamaşırlarına yaparlar veya uzun süre tutarak anneye olan kızgınlıklarını yansıtır ve bir şekilde intikam alırlar.

Genellikle, iki yaşına gelen çocuklar, çişleri geldiğinde annelerine haber verirler. İşte bu aşamada anneler, sabah kalkınca her yemekten sonra ve gece yatmadan önce çocuğu tuvalete götürmelidirler.

Çocuklar önce küçük, daha sonra büyük tuvalet kontrolünü kazanırlar. Yine önce gündüz kontrol etmeyi öğrenirler, daha sonra gece.

Üç yaş civarında çocuklar gündüz tuvalet kontrolünü kazanmış olurlar. Ancak, özellikle oyuna dalan çocuklar tuvalet ihtiyaçlarını gidermek üzere son dakikaya kadar beklerler ve bazen de kaçırabilirler.

Anne ve babalar tuvalet temizliği alışkanlığını çocuklarına kazandırırken, şu noktalar dikkat etmelidirler:

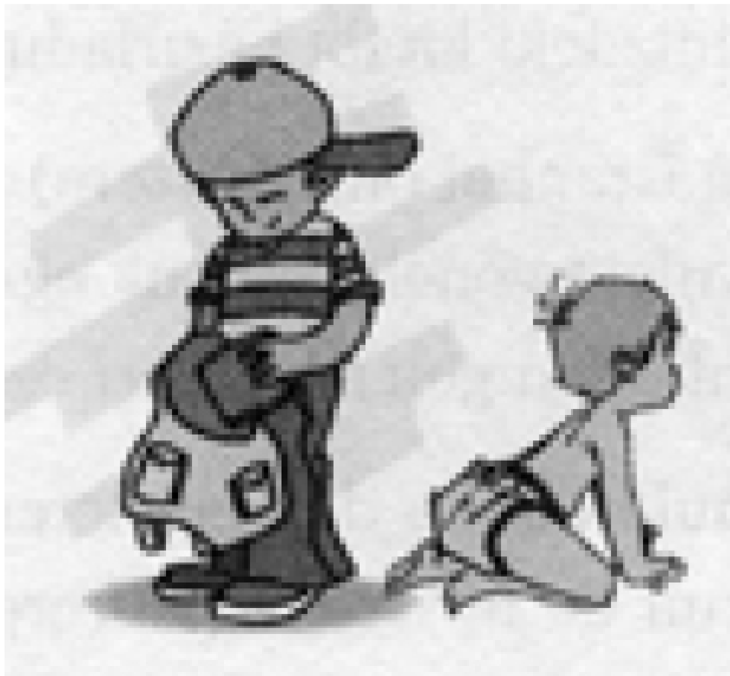
1. Çocuk, henüz hazır değilken tuvalet temizliği alışkanlığı vermeye kalkmamalıdır. Çünkü henüz çocuğun ilgili kasları gerekli olgunluğa ulaşmamıştır.

2. Tuvalet alışkanlığı verirken aşırı titiz, baskıcı, zorlayıcı ve cezalandırıcı olunmamalıdır. Bu tutum, hem çocuğun tuvalet temizliği alışkanlığını geç kazanmasına, hem de çocukta yetişkin yaşantısında olumsuz kişilik özellikleri ortaya çıkmasına yol açabilir.

3. Anne-babalar bu süreçte özverili, hoşgörülü ve sağduyu sahibi olmalı, çocuğa sabırlı ve müşfik yaklaşmalıdırlar.

* * *

III.
Çocuğun Sosyal Gelişimi



Çocuğumuz sosyal değişime hazır olarak dünyaya gelir. Yeni doğan çocuğun gözleri her uzaklıktaki eşyaları görme yeteneğine sahiptir. Ancak en güzel yüzleri görmek ister ve onunla konuşurken bizi net görür.

Bebeğe sarıldığınız zaman tüm yüzüne bir gülümseme yayılır. Bu yüz ifadesi çevreye verdiği bir sosyal cevaptır. Ona gülümseme ile karşılık verirsek tüm ortamda bir mutluluk oluşur.

Beslemeden, bez bağlamaya ve sarılıp yatırılmaya kadar her türlü sosyal iletişim çocuğu, hayatındaki yetişkinlere bağlı olduğu duygusuna götürür. Onunla beraberliği sürdürmek, onunla oynamak, konuşmak, ona gülümsemek ve onu sevmek için zaman ayırmak, kendine güvenini ve anne babasına bağlılığını arttıracaktır.

İşte Çocuğun Sosyal Gelişim Basamakları:

İlk üç ay: İnsan sesine tepkide bulunur, agular. Bu davranışlar bebeğin başkalarına ilgi duymasının ilk işaretleridir. Bu ayları anne babasını tanımakla geçirir.

İkinci üç ay: Babası ve kardeşleriyle ilişki kurmaya başlar. Ce-e oyunundan hoşlanır. Onun duygularını öğrendikçe, o da bizimkini öğrenecektir. Onunla ilgilendiğimizde ve mutlu olduğumuzu gösterdiğimizde bize ilgi ve mutlulukla bakacaktır.

Üçüncü üç ay: Yabancılara şüpheyle bakar, tanıdık yüzleri tercih eder.

Başkalarını da çevresine dâhil eder, ancak anne-babası her zaman onun için özeldir. Eğer ebeveynini göremezse üzülecek ve hatta gözyaşı dökebilecektir.

Dördüncü üç ay: Annesinin bulunduğu yerde oynamayı tercih eder. Ailede ilgi odağı olmaktan hoşlanır. Sosyal ilişkileri öncesine kıyasla belli bir şekilde gelişir.

İkinci yıl: Diğer çocukların farkına varmaya başlar. Ama insanlara eşya gibi bakar. Oynarken annesinin veya arkadaşlarının saçlarını çekebilir. Başkalarıyla ilişkilerinde alma hakimdir, vermekten hoşlanmaz. Onun için her yer hayret verici olarak görünür.

Üçüncü yıl: İletişimi geliştirmiş, başkalarını anlama ve etkileme gücü artmıştır. Paylaşmayı bilmez. İsteklerinde ısrarlı ve sabırsızdır. Başkaları için bir şey yapmayı reddeder.

Bu yılın sonuna kadar arkadaş edinme önem kazanır. Alıp-vermeye daha isteklidir. Sosyal ilişkilerde sınırları fark etmeye başlar, kendi cinsiyetini bilir. Daha kaliteli oyunlar oynar.

Dördüncü yıl: Yetişkinden çok arkadaşla ilgilenir. Paylaşmaya başlar. Daha çok, küçük gruplarla oynar. Olaylara başkası açısından bakmaya, onları anlamaya çalışır. Yüzleri okuduğu kadar vücut dilini de anlama yeteneğine sahiptir.

Beşinci yıl: Grup oyununu tercih eder. Başkalarının haklarına ve eşyalarına saygı duymaya başlar. İç denetimle kendi duygu ve isteklerini kontrol eder.

Altıncı yıl: Başkaları gibi düşünmeye (başkalarının haklarına saygı duymaya, olayı üçüncü bir kişi gibi değerlendirmeye) başlar. Başkalarının duygularını paylaşır. Kendi kendini eleştirdiğine işaret eden davranışları gözlenebilir. Organize edilmiş grup oyunlarında faal olarak yer alabilir. Kendini yetişkinlere kabul ettirmek için büyümüş ve bir yetişkin olmuş gibi davranmaya çalışır. İş yaparken bize yardım eder.

Hayali Dostları Varsa

Çocuğumuz düzenli olarak hayalî yaratıklarla konuşuyor veya oynuyorsa endişelenmemek gerekir. Bu, kişilik bozukluğu işareti değildir. Tam tersi, bu alışkanlığın teşvik edilmesinde fayda vardır. Hayalî arkadaşları olan çocuklar psikolojik açıdan ve konuşma yeteneği bakımından daha hızlı gelişmektedir.

Hayalî arkadaş, çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Bir kedi, çocuk, bir yetişkin veya fantastik bir yaratık olabilir. Veya çocuk, bir oyuncağına bir kişilik yakıştırabilir. Ya da çocuk, daha farklı bir kişiliğe bürünür. Bir kahraman veya bir aile içinde kendine farklı rol biçebilir. Hangi şekli alırsa alsın, çocuk, hayalî arkadaşını gerçekmiş gibi algılar.

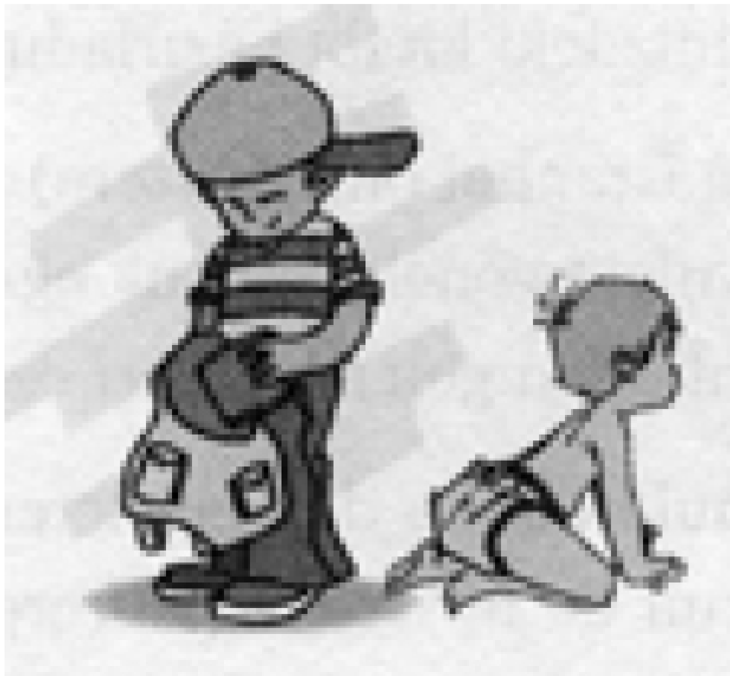
Bu şekilde hayalî dostları olan çocuklar diğerlerinden daha hızlı bir şekilde, başka insanların da inançları, arzuları ve niyetleri olduğunu ve bunların kendisininkinden farklı olduğunu öğrenebiliyor. Daha karmaşık cümleler kurabiliyor, daha paylaşımcı oluyorlar.

Tek çocukların veya ilk doğan çocukların görünmez bir arkadaşa meyilleri daha fazladır. 7 yaşına kadar çocukların yüzde 65'inin bir ara hayalî arkadaşı olmuştur.

Pek çok vakıada, çocuk 8 veya 9 yaşına gelince hayalî arkadaş kaybolur. Bunun sebebi; ya bu davranışın okulda sosyal olarak kabul edilemez olması veya hayalî arkadaşlarının yerini gerçeklerinin almasıdır. Genellikle de bu hayalî arkadaş bir daha geri dönmez.

* * *

IV.
Çocuğun Dil Gelişimi



Doğumdan bir aya kadar (Ağlama Devresi): Ağlamanın dışında başka bir sese rastlanmaz.

2-5 ay (Cıvıldama Devresi): Bebek sesini dikkat çekmek için kullanır, *"agu"* sesleri çıkarır.

6-12 ay (Agulama Devresi): Sesleri kendi kendine tekrar eder ve gerçek heceleri söylemeye başlar.

12 ay (İlk Kelime): İlk kelimesini (baba, dede, mama, nene gibi) söyler. Bir nesneyi, hareketi veya olayı belirtmek için doğru ve tutarlı biçimde ilk defa ilk kelimesini söyler.

İkinci yıl (İki Kelimeli Dönem): On sekiz aylık bebek, tek tek düzinelerle kelimeyi söyler. İkinci yılın sonuna doğru, iki kelimeyi uygun bir şekilde birleştirerek kullanır.



Soruları ses tonuyla ifade etmeye çalışır. Olumsuz ifadeler kullanma eğilimi görülmeye başlar.

Üçüncü yıl (Anlamlı Konuşma): Başlangıçta 2-3 kelimeli cümleler kurabilir. Genellikle bu cümlelerde fiil, nesne, sıfat gibi ayrıntılar yoktur.

Daha sonra gramer kurallarına uymaya çalışır. Basit açıklamalar yapar.

İki buçuk yaşlarındaki bir çocuk 400 kadar kelime bilir. Sonra bu kelimelerin sayısı hızla artar.

Dördüncü yıl (Basit Ama Doğru Konuşma): 1000 kadar kelime bilir. Soru cümleleri yapar. Gelecek zamanı kullanır.

Beşinci yıl: Dil giderek yetişkin konuşmaya benzer. Uzun ve karmaşık cümleler yapılır. İki veya daha fazla fikir bir cümlede doğru ve sıralı olarak ifade edilir.

Kelime dağarcığı 2000'e ulaşır.

Çocukla Konuşalım

Çocukla mümkün olduğu ölçüde sözel iletişim kurulmalıdır. Bunun için:

• Çocuğumuzla doğumdan itibaren konuşmalıyız. Ama bebek gibi değil. En iyisi sakin bir üslupla açık, net kurulmuş basit cümlelerle konuşalım. 1-2 yaşlarındaki çocukla somut ve tekrarlayıcı bir dille konuşmak yararlı olur.

• Bebekler ve çocuklar genelde ne demek istediklerini bilirler, fakat ağızlarından çıkan sesleri ve kelimeleri anlaşılabilir bir hale getirmeyi beceremezler. Bebeğimize bazı basit ve pratik işaretler öğretelim.

Mesela bir yaşındaki çocuğa içme (bir bardağı alıp içiyormuş gibi yapmak) veya yeme (parmakları bir araya getirerek ağza götürmek)

faaliyetleri için birer işaret öğretebiliriz. Böylece bebeğimiz acıktığında ya da susadığında bunu bize anlatabilecektir. Dilin gücünü öğrenecek ve kendisini daha da büyümüş hissedecektir.

• 2-2,5 yaş civarındaki çocuklar konuşmaya başlarken çeşitli sorularla motive edilmelidir.

• 3 yaşındaki çocuklar konuşmaktan zevk almaya başlarlar. Bu yaşta “fısıldama” çocuğun dikkatini çekebilir.

• 3,5 yaşlarında değişen, alçalıp yükselen ses tonu ve abartılan ifadeler çocuğun dikkatini çeker.

• 4 yaş dolayında anlama ve bilme seviyesi gelişmiştir. Aynı veya zıt görüşte olma etkilidir.

• 5 yaşlarında çocuk dili kavramada yetişkine benzerlik gösterir. Diğer kişilerle konuşmayı yürütür. Olumlu teklifleri, övgü ve güldürüleri memnunlukla karşılar.

• İletişime çocuğun dikkatini çekerek başlamalı, dikkat süreleri kısa olduğu için konuşma mümkün olduğu kadar kısa tutulmalıdır.

• Çocuğumuza renkleri öğretelim. Renkler bize konuşma becerisi konusunda epey ipucu verecektir.

Renk adları, miniklerin rahatlıkla doğru şekilde telaffuz edebileceği seslerden oluşmaktadır.

• Onlara uzun kelimeler öğretelim.

Çocuklar, birçok yetişkinin zorlandığı uzun kelimeleri sever ve şaşırtıcı şekilde başarıyla telaffuz ederler.

Böylelikle de “dil sevgisi” geliştirirler.

• İletişim sırasında güler yüzlü olalım.

• Bebeğimizin çıkardığı sesleri taklit edelim. Ona ismi ile seslenelim.

• Bütün bunlar için çocukla çok vakit geçirelim, ilgilenildiğini ve sevildiğini hissettirelim.

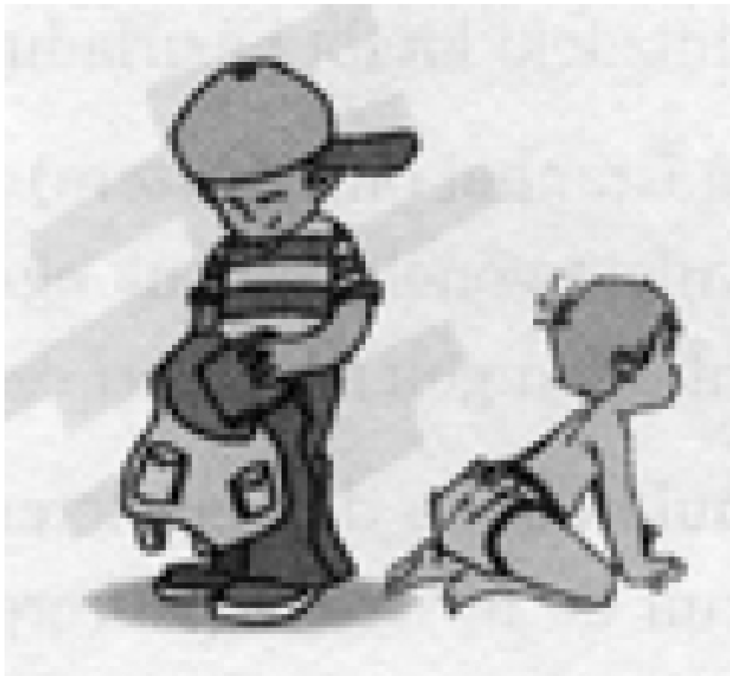
• Mümkün olduğunca yaşıtları ile birlikte oyun oynamasını sağlayalım. İnsanlar arasında sık sık bulunduralım.

• Konuşma zorluğu gördüğümüzde dikkatini konuşma zorlukları üzerine çekmeyelim.



* * *

V.
Çocuğumuzu Büyütürken



Anne Karnında

Başlangıçta yalnızca bir hücre topu olan döllenmiş yumurta hücresi, 10 gün içinde rahim duvarına tamamen yerleşir. 3 hafta sonra, 2 milimetre büyüklüğündeki embriyonun kalbi atmaktadır.

Altı haftalıkken beyin, gözler, ciğerler ve kulak gelişir. Sadece 8-10 mm boyundaki bu embriyo, güvenli bir şekilde, gümüşî zarın içinde yüzüyordur. Yedinci haftada yüzü, gözleri, burnu, dudakları ve dili görünür hale gelir. Diş ve kemiklerin oluşumu başlar. Sekizinci haftada parmaklar ve eller seçilebiliyorken, ayak parmaklarının yerleri oluşur ve kas hareketi başlar.

Embriyo 2 aylık olduğunda, cinsiyet belirginleşmeye başlar ve ilk hareketleri sergiler. Bir ay sonra cenin esner ve gerilerek uzanır. Artık vücudun temel yapısı tamamlanmıştır.

6 aylık ceninin günlük uyanma ve dinlenme evreleri vardır. Beyni, duyu organlarıyla bağlantıya geçer. Annesinin kalp atışı ve sesi gibi bazı gürültüleri fark eder.

7 aylıkken 1 kg olan ve 280 günlük bir maceradan sonra ana rahminden bu dünyaya doğacak olan bebeğim rahim içi hayatındaki gelişimi, programlı ve şaşmaz bir dakiklikle, büyük bir intizam içinde kendini göstermektedir.

Hamileliğin son aylarında anne vücudu, yaşamı boyunca biriktirdiği ve hastalıkları önleyen proteinlerden oluşan antikorları bebeğine aktarır. İlk emzirmeyle birlikte gelen sütün içinde yine bebek için antikorlar vardır.

İşte bu devrede doğacak olan çocuğun ruh ve beden sağlığı için dikkat edilecek bazı önemli hususlar:

• Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı cenin beyninin gelişimini kötü yönde etkiler ve çocuğun ilerde öğrenme zorluğu ve davranışsal problemler yaşama riskini artırır. Özellikle nikotin damarları daraltarak fetüse yeterli besin ve oksijen gelmesini engeller.

• Anne adayı, hamilelik süresince dengeli ve yeterli beslenmelidir. Özellikle balık, tam (komple) ekmek ve tahıl ürünleri ağırlıklı gıdaları almalıdır.

• Aşırı stresten, üzüntü ve kaygıdan uzak durmalıdır. Mutlu olur, gülümser ve huzurlu ortamda yaşarsa bebeğe de bu olumlu hava yansır. Yani bebek, annesinin karnında, onun mutluluğunu hisseder ve o da mutlu olur.

• Anne, ilaç kullanmada titiz davranmalı, doktorun onayı olmadıkça ilaç almamalıdır.

• Bebek, anne ve baba tarafından istenen ve gelmesi merakla, heyecanla beklenen bebek olmalıdır.

Anne Vazgeçilmez

Doğumdan sonra çocuğun ilk etkileşimde bulunduğu ve kendisine en yakın olan kişi annesidir.

Annenin çocuğu ile olan ilişkisinin niteliği, çocukta güven duygusunun gelişmesi ve yerleşmesinde çok önemli rol oynar. Çocuk özellikle ilk aylarda yakınlık ve sıcaklık duymak ve sevilmek istemektedir. Bunu çocuğa veren kişi de çoğunlukla anne olur. Kendisine çok yakın olan bir kimsenin yokluğu, çocukta güven duygusu gelişimini engeller.

Çocuğun ilk sosyal teması beslenirken başlamaktadır. Bir bebeğin ağlamasını, yaygarasını seyrederken, açlığın onun için acı veren bir duygu olduğunu anlamak mümkündür. Açlığı gecikmeden ve onu uğraştırmadan giderilirse, bebekte kendini besleyenlere karşı bir güven duygusu gelişmeye

başlar. Bu duygu annenin çocuğu sevmesi, okşaması, bağrına basması, ona çok yakın ve yanında olduğunu hissettirmesiyle giderek güçlenir.

Çocuk acıktığında ağlar. Bebek, açlığı giderilmezse, kafasını vurmak ve sallamak gibi daha değişik alışkanlıklar geliştirir. Problemi çözecek yol bulamayınca da davranışlarında zamanla duygusuzluk, soğukluk görülür. Böylece bebeğin ilk sosyal ilişkileri belirlenir. Eğer bunlar haz veren yaşantılarsa bebek, anne ile rahat eder ve tatmin olur. Aksi durumlarda ise anne, çocuk için bir gerginlik simgesidir. Anne ile bebek arasında devamlı bir sevgi ve yakınlığın bulunması önemlidir.

Yeni doğmuş bebeklerin annelerinden ayrılmaları halinde hastalandıklarını veya huzursuz olduklarını, annelerinin geri döndüğünü nasıl hissettiklerini, anneleri gerçekten odalarına girmeden dakikalarca önce nasıl birdenbire canlandıklarını ve sakinleştiklerini hep görmüşüzdür.



Baba da Önemli

Günümüzde iş yoğunluğu ve sosyal hayat sebebiyle babalar, çocuk eğitimini annelere terk etmiş durumundadırlar. Hâlbuki bu yanlıştır ve anne ile babanın payı yüzde elli-ellidir.

Baba, disiplin uygulayıcısı olarak, otoritesini ortaya koyduğunda ve müşfik de olduğunda çocuk gelişiminde olumlu katkısı büyük olur. Çünkü çocuğun örnek alacağı model olarak “baba figürü” çok önemlidir.

Babanın olmadığı ailelerde büyüyen çocuklarda kadınsı yöneliş, pasif kişilik, sosyal gelişiminde aksamalar ve suça eğilim dikkati çekmektedir.

Babaların çocuklarına verecekleri o kadar çok şey vardır ki:

Öncelikle çocuklarına aktarılacak büyük bir bilgi ve tecrübe yükü ile donanmıştır. Değer yargılarımızı ve inancımızı benimsetmekte babanın rolü büyüktür. Ayrıca çocuk, babasının, annesine davranışına bakarak çok şey, en başta da cinsel kimliğini öğrenir.

Yine babalarının kendileriyle ilgilendiği çocukların, ileride baba olduklarında, hem kendi çocuklarına, hem de babalarına daha çok vakit ayırdıkları görülmüştür.

İsmi Güzel Olmalı

Çocuğa koyacağımız ad çok önemlidir ve onların psikolojisini etkiler.

Bu yüzden çocuğumuza o devrin kibrit alevi gibi parlayan ünlü birilerinin adını değil, soyumuzdaki saygın birinin veya ülkemize, insanlığa hizmet etmiş ve hayranlık uyandıran kişilerin ismini verelim. Ayrıca verdiğimiz ismin anlamı da güzel olmalıdır.

Bir başka husus ise toplumda alay konusu yapılabilecek ve çocuğumuzu küçük düşürebilecek isimlerden kaçınalım.

Yine her iki cinse verilebilecek isimlerden de uzak duralım.

Hiç bilinmeyen, telaffuzu zor olan isimleri de tercih etmeyelim.

Anne Sütü

Bebeğe anne sütü vermekle bedensel gıdasını sağlamış olmakla birlikte, anne-çocuk bağlılığı gerçekleşmekte ve yavruya sevgi de verilmiş olmaktadır.

Emzirme bebekler için en iyi beslenme şekli ve aynı zamanda onları hastalıklardan koruma yoludur. Anne sütü ayrıca hiçbir yerde üretilemeyecek olan, beynin gelişmesini sağlayan besinler içerir. Sütün tüm bu mucizelerinin yanı sıra, emzirme bir annenin çocuğunu okuma ve tanıma becerisini de geliştirir. Emzirmekle anne, çocuğunun acıkma belirtilerini anlar, bu isteğine anında karşılık vermeyi öğrenir.

Emzirmek, “bebekle anne arasında bağ oluşturmak” gibi çok önemli bir özellik sağlamasının yanı sıra annelerin kendilerini sakin ve rahat hissettirecek hormon, prolaktin ve oksitosin üretmesine ve gerçekten anne olduklarının farkına varmalarına yol açar.

Anne sütü alan bebekler daha zeki olmaktadır. Yine anne sütü hızlı hazmedildiği için emzirilen bebekler daha sık beslenirler ve böylece anneleriyle daha sık etkileşimde bulunurlar. Emziren anneler de bebeklerinin ihtiyaçlarına karşı daha hassas olurlar.

Anne sütünün faydaları saymakla bitmez ve her geçen gün yeni yeni özellikleri ortaya çıkmaktadır.

• Kemiklerin, sinir sisteminin, diğer organ ve dokuların en iyi şekilde gelişmesi için gerekli maddeleri içeren anne sütü, aynı zamanda bağışıklık sistemini de güçlendirir. Anne sütü alanlar hastalıklara yakalanmaya karşı dirençli olmaktadır.

• Anne sütüyle beslenen bebeklerin anneyle daha güçlü bir yakınlığı olmakta, algılamaları daha çabuk gelişmektedir.

• Süt veren annelerin rahmi ve karnındaki yağ dokusu kısa zamanda eski şeklini almaktadır.

• Anne sütü kolay elde edilir. Her an bebek için hazırdır. Isıtma, soğutma problemi yoktur. Gece yataktan kalkmadan emzirmek mümkündür. Hazmı kolaydır. Annelerin, bebeklerinin susuz kaldığı konusunda endişe etmelerine gerek kalmaz. Anne sütü, onlara ihtiyaç duydukları, her gıdayı sağlamaktadır.

• Emzirme, bebekleri hastalıklardan korumak için elzemdir.

• Anne sütü aynı zamanda hiçbir yerde üretilmeyen, beynin gelişmesini sağlayan besinler de içerir.

• Emziren anneler de kendilerini sakin ve rahat hissettirerek hormonlar (prolaktin ve oksitosin) üretmesine ve gerçekten anne olduklarının farkına varmalarına yol açar.

Bu yüzden anneler en az 6 ay bebeklerine sadece sütlerinden vererek beslemeli, mümkünse başka gıdalarla destekleyerek bu süreyi 2 yıla kadar çıkarmalıdırlar.

Odasını Hemen Ayırmayalım

Bebek yeni doğduğunda yatağı, anne ve babaya yakın olmalı, yattığı sepet veya beşik mümkün olduğunca anneye yakın konmalıdır. Ebeveyn ihtiyaç

duyduğu anda bebeğe dokunabilmeli, anne her zaman bebeğin hafifçe soluk almasını duyabilmelidir. Böylece bebekler uykunun zevk veren bir şey olduğunu öğrenir ve güven içinde uykuya dalarak korku hissetmezler.

Araştırmalar ebeveynin bebekleriyle mümkün olduğu kadar çok vakit geçirmesinin avantajlarından bahsetmektedir. Hatta doğum esnasında özel olarak gösterilen ufacık bir ilginin dahi büyüme, sağlık ve öğrenmede farklılıklar oluşturduğu gösterilmiştir.

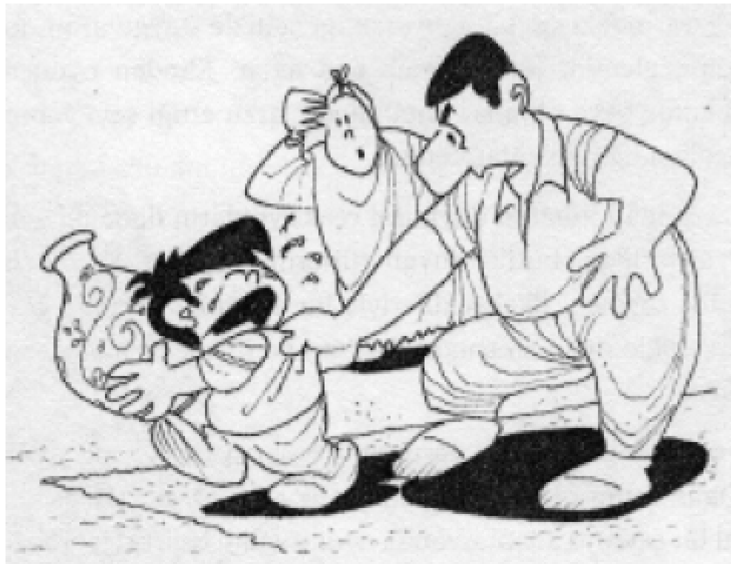
Teşvik etmenin en önemlisi; bebeği annenin göğsünde tutmaktır. Bebeği, annesinden ayırmamak, sarılmak, kucaklamak, emzirmek, hoş musikî dinletmek, renkleri göstermek, etrafı ellemesini, görmesini sağlamak ve normal yetişkin sohbetlerinin olduğu mekanlarda beraber olmak gerekir. Tabiî ki gürültülü, patırtılı ortamlar mahzurludur. Ancak huzurlu ebeveynlerin yanı onlar için en uygun yerdir.

Bebeği zorlamadan, bunaltmadan çeşitli yollardan hareket etme, tat alma, koklama, dokunma, görme ve duyma duyularını tecrübe etmesine yardımcı olmalıyız.

Anne-babaların yavrularıyla hayatının ilk birkaç yılını yoğun paylaşmalarında ve daha çok birlikte olmalarında fayda vardır.

Böylelikle çocuk, belki de ömür boyu devam edebilecek bir korkusuzluk, huzur ve güven duygusuna kavuşacaktır. Çünkü anne-babasıyla aynı odada yatan çocuklarda kâbus görme, gece yarısı uyanma, karanlıktan korkma, uyumama ve benzeri haller pek yaşanmaz. Gece, bebekler ve küçük çocuklar için korkutucu zamanlardır ve güvendikleri ebeveynlerinden ayrı kalmak onları endişelendirir.

Ancak çocuk 3-4 yaşına gelince odasını ayırmak gerekir. 7-8 yaşına geldiğinde değişik cinsiyetteki kardeşi ile odalarını ayırmalıdır. Çünkü her çocuk kendi cinsiyetine uygun özellikleri, kendi odasında rahatlıkla yaşamalıdır.



Çocuk Ağlıyorsa

Bebek doğumdan sonra ilk tepkisini ağlayarak gösterir. Altı ıslandığında, üşüdüğünde, sancılandığında ve acıktığında ağlar yani ihtiyaç ve isteklerini ağlayarak belli eder.

Doğumdan birkaç ay sonra bebekteki yüksek seslere karşı ağlama, elem ve acı veren bir etkiye karşı yapılan tepkidir.

Ağlama, zamanla çeşitli sesler çıkarıp anlam kazanmaya başladığında, duygusal tepkiler olarak kullanılmaya başlar. Öyle ki, çocuk, annesinden ayrı kaldığı ve onu özlediği zaman da ağlar. Burada çocuğun sevgi, şefkat ve yakınlık duygularını arzu etmesi ağlamanın bir sebebi olabilir.

Bazı ebeveynler, bebeklerin ağlayışlarına karşılık vermenin onları daha çok ağlamaya teşvik edeceğini sanırlar. Bu doğru değildir.

Bebek, ağladığında kucağa alıp sarılmalı, yaygara kopardığında onu rahatlatmalı, değişik sesler çıkardığında gülümseyerek karşılık verilmelidir.

1-2 yaşındaki çocuk ağlıyorsa, genellikle duygularını, kızgınlığını, elemini ifade etmek için ağlar.

Elinden oyuncağı alındığında veya alınmak istediğinde, arzu ettiği şeyi yapması engellendiğinde ağlar, tepinir.

3 yaşından itibaren duygusal reaksiyonların daha da gelişmesiyle birlikte, bütün duygu türlerini yaşarlar. Kıskançlık, inatçılık, sevinç... İlkel şekilleriyle bu duygular çocukta görülür. Özellikle oyun sırasında darılma ve itişmeler ağlamasına yol açar.

4-6 yaşlarında merak, yarışmada başarısızlık ağlama sebebidir.

Daha sonra okula başlayan çocuğun yeni ve karmaşık bir sosyal bir çevreye adaptasyonda uyumsuzluk belirtisi olarak ağlama görülür. Yaş ilerledikçe çabuk ağlamalar azalmaya başlar.

Sevgi ile Büyütelim

Çocuğumuza sevgi vermek; onu önemsemek, güvenliğini sağlamak, kişiliğini geliştirmesi için özgürlüğünü desteklemek, ona gülümsemek, üzüntüsünde yanında olmak gibi fiillerle belli olur. Onu bir bütün olarak sevmeliyiz. *"Seni seviyorum"* cümlesinden çok, davranışlarımız ve bakışımızla sevdiğimizi göstermeliyiz.

Okul öncesi çocuklar sevgiyi yüz ifademizden anlarlar. Onlar sadece yüzdeki mesajı görürler. Onunla birlikteyken mutluysanız bunu hissederler.

Altı yaşlarındayken sosyal ilişkilerindeki ufak ayrıntıları fark etmeye başlayabilir; aynı yetişkinler gibi onlar da sevginin *"benden sana, senden bana"* şeklinde eşsiz ve özel bir duygu olduğunu anlamaya başlarlar. Gerçek sevginin duruma göre değişip yok olmadığını bilir, kızgın olmakla sevginin azalmayacağını görürler.

Kısacası sevgi bir hayat tarzıdır, sadece *"Seni seviyorum"* demekle bitmez.

Huzurlu Ortam Şart

Çocuğun kişilik gelişiminde en çok etkili unsur, adale yapısıdır. Çarpık bir aile düzeni, sağlıksız bir gelişim ve uyumsuz bir kişilik ortaya çıkarır.

Bazı ailelerde anne-babalar, kendi kurallarını geçerli kılmak için, sürekli kavga ederler ve çocuklarına gerekli ilgi ve sevgiyi göstermezler. Ev içinde sürekli gerilim yaşanması ve anne- babanın çatışma içinde olması, gelişim evresindeki bir çocuk için çok tehlikeli ve yanlıştır.



Hâlbuki anne-babanın birbirini sevdiği ve saygı gösterdiği ortamda çocuk da huzurlu ve mutlu olur, kendine güveni artar. Saygı derken; eşinin kişiliğini, mesleğini, davranışlarını, öğrenimini, kökenini olduğu gibi kabul edip, eşine o haliyle saygı duymak ve beğenmek anlaşılmalıdır.

Daha Çok Vakit Geçirelim

Özellikle çocuğun kişiliğinin geliştiği ilk altı yaşta anne ve babanın vakit ayırması, zekâ ve ruhsal olgunlaşmasında çok önemlidir. Ama bu sadece çocuğa ayrılan *"kaliteli vakit"* olmalıdır.

Ona vakit ayırdıkça kendisine kıymet verdiğimizi görür, kendine güveni artar.

Yine çocuk böylelikle daha hoş ve mutlu vakit geçirir, canı sıkılmaz. Strese karşı daha dayanıklı olur.

Ayrıca anne-baba ve çocuk arasında yakınlık artar, onu ve dünyasını daha iyi tanımış olurlar.

Tabiî onlara ayıracağımız vakit, televizyon seyrederek ilgilenmek veya başka bir iş yaparken yanımızda tutmak şeklinde değil, birebir iletişim şeklinde olmalıdır.

Çocuk Taklitle Büyür

Çocuğun ilk ve temel eğitimi aileyle olur, aileyle kişilik kazanır. Özellikle sosyal ve kültürel yönden böyledir. Çocuk aile büyüklerini örnek alarak, onları taklit ederek gelişmeye devam eder. Yani aile, insanın en

köklü eğitim faaliyetlerini aldığı, pek çok şeyler öğrendiği ve onu hayata hazırladığı en önemli kurumdur.

Kişiliğin 6-7 yaşına kadar büyük ölçüde şekillendiğini göz önüne alırsak, ailenin önemi daha iyi anlaşılacaktır.

Bu yüzden çocuğa iyi bir örnek ve model olmak çok önemlidir. Çocuk ailesinde güzel davranışlar görmeli, ailede şefkat ve huzur dolu bir ortam olmalı, özellikle anne ile baba birbirlerine sevgi ve saygı dolu olmalıdırlar.

Çocuk, örnek alarak, taklit ederek yaşantısında gerek duyduğu konuşma, öğrenme, elde etme, yazma, ifade etme, sevme, nefret etme, karşı koyma gibi davranışları öğrenir. Yine iyi ve kötüyü böyle ayırt eder, kelimeler telaffuz etmeye, konuşmaya başlar. Örnek olma, öğüt ve nasihatten daha etkilidir. Çocuklarımız bizim sözlerimizden ziyade davranışlarımıza bakarak kendilerini yönlendirirler.

Peygamberimiz, *“Anne ve baba, çocuğuna güzel terbiyeden daha iyi bir miras bırakmış olamaz”* derken ebeveynin çocuklara ilgi, sevgi ve eğitim yönünden görevlerini ihmal etmemesi gerektiğini bize bildirmiştir.

Çocuğumuzun disiplini konusunda bazı önemli kurallar:

• İsabetli ve doğru tercihlerinden dolayı onu kutlayalım.

• Kötü ve iyi davranış örneklerine dikkat çekelim. Bebeklikten itibaren genç insanlara, yaşlı olmaya, bilgiye, tevazua, çalışkanlığa, dürüstlüğe ve mukaddes değerlerimize saygı göstermeyi öğretelim.

• Karakterini beğendiğimiz insanlardan övgüyle söz edelim.

• Uymak zorunda olduğu kuralları neden koyduğumuzu açıklayalım. Ona karşı nazik olalım.

• Uygun davranışlar sergileyerek ona örnek olalım. Ahlâkî çelişkimiz olduğunda, yanlış yaptığımızdan dolayı üzüntümüzü bildirelim. Ve önemlisi, yetişkin gibi davranalım.

• Elimize bir şey verdiklerinde, “lütfen” ve “teşekkür ederim” demekle işe başlayalım. Ama bunu bütün kalbimizle söyleyelim. Ona minnet duyduğumuzu bilsin.

• Hatalarını yüzüne vurmayalım.

• Ne kadar öfkeli olursak olalım, davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol edebiliyor olalım. Böylelikle ona da sakinleşmeyi öğretebiliriz.

• Başkalarının önünde, özellikle arkadaşları ve önemsediği yetişkinler olduğu zaman, küçük düşürmemeye dikkat edelim.

Aşırı Koruyucu Olmayalım

Bazı anneler, çocuklarını en ufak risklerden bile korumak için onu gözler ve her fırsatta onun adına kararlar vererek kendi kararlarını vermesine izin vermezler. Çocuğu için hep en iyiyi yaptıklarını düşünürler.

Konferansımın birinin sonunda bir anne yanıma yaklaşarak, “Doktor bey, iki çocuğum var. Onları öyle güzel yetiştirdim ki ne yapacaklarsa gelip bana sorar ve dediğimi tatbik ederler. Ne dersiniz?” demişti. Tabiî ona çok yanlış yaptığını, çocukların riskleri göz önüne alarak kararlarını kendilerinin vermesi gerektiğini söylemiştim.

Çünkü aşırı koruyucu anneler, çocukların risk alma ve keşfetme isteklerini bastırabilir. Ayrıca bu davranışlara maruz kalan çocuklar, diğer çocukları ve onların ailelerini korkunç ve dehşet verici olarak değerlendirirler.

Annenin dünya hakkındaki endişelerini bu şekilde çocuk da zamanla benimser. Çocukta fiziksel rahatsızlıklara yatkınlık, güvensizlik ve utangaçlık, okul korkusu başlayabilir. Bu çocuklar birer yetişkin haline geldiklerinde kendilerini düzgün bir ifade edemezler ve kendi iradeleriyle karar alamazlar.

Bu yüzden çocuğumuzun güzel hareketlerini hep teşvik edelim, destekleyelim. Ona davranış empoze etmeyelim. Ancak kendine ve çevreye zarar verici bir davranışı olduğunda uyaralım, engelleyelim.

Çocuklar ve Uyku

Çocukların ruhî ve bedenî gelişmelerinde uykunun ve bunun temin ettiği dinlenmenin önemi çok büyüktür. Eğer uykusu yetersizse; iştahsızlık, sinirlilik, duygu ve heyecanların dalgalı oluşu, çabuk öfkelenme gibi haller baş gösterir.

Bebek, doğumu takip eden haftalar içinde, vaktinin yirmi saatinden fazlasını uyku ile geçirir. Yaş ilerledikçe de uyku ihtiyacı azalır. 6 aylıktan 1 yaşına kadar 13 ila 15 saat olan ihtiyaç, 1,5 yaşında, 12-13 saate düşer. 6 yaşında ise 10-12 saattir.

Ne Yapmalı?

• Çocukları ne ihtiyaçlarından az ve ne de fazla uyutmaya zorlamamalıdır. Uyumak istemeyen çocuğu ninni ile sallayarak uyutmaya kalkışılmamalıdır.

Uyku vakti gelen ve iyi uyuma şartları sağlanmış olan bir çocuk kendiliğinden uykuya dalmasını öğrenir.

• Çocuk evin normal gürültüsü içinde uyumaya alışmalıdır. Fazla gürültü gibi aşırı sessizlik de yanlıştır.

Uyumanın iyi bir alışkanlık haline gelmesi, çocuğun evin normal şartlarında uyumaya alıştırılmasına bağlıdır.

Sessizlikte uyumaya alışan bir çocuk, en ufak bir gürültüde hemen uyanır. Bu da çocuğun hassaslaşmasına yol açar. Kısacası; çocuk evde uyurken, ev işleri normal olarak yürütülmelidir.

• Çocuğun 3 yaşından itibaren yatağını ve mümkünse odasını ayırmalıdır.

• Çocukların uyku saatleri muntazam olmalı ve elden geldiğince bozulmamalıdır. Yani uyku, belli saatlerde başlamalı ve belli saatlerde bitmelidir.

• Süt içirilmesi, yatmadan önce çocuğun rahatlamasına yardımcı olur.

• Çocuk, ceza olarak yatağa gönderilmemelidir.

• Yattıkları oda temiz ve havalandırılmış olmalıdır.

• Yatakta ona korku verici masallar anlatmak yanlıştır.

• Pijamaları bol, rahat ve yumuşak olmalıdır.

• Çocuğu evde uyur halde bırakıp, gidilmemelidir. Uyandığında kendisinin terk edildiğini sanabilir. Bu da kişilik gelişimi bakımından tehlikelidir.

Aşağılamaktan Kaçınalım

Çocuğumuza aşağılayıcı isimler takmaktan, onları zedeleyen etiketlerle seslenmekten uzak duralım. Sevgi dolu cümlelerle kendini geliştirmesine yardımcı olalım.

Canımızı yakan tanımlamaların ömür boyu aklımızdan çıkmadığını biliriz.

Neyse ki, olumlu yorumlar da genelde aklımızda kalır. Bu yüzden çocuğumuzun hafızasında muhafaza edeceği kelimelerle ona seslenelim. Onun kendine güvenini artıralım.

Zaten olumsuz ve kaba etiketler genelde yanlıştır. Ona *“tembelsin”* dersek, çocuğumuz ders çalıştığı zamanları görmezlikten gelmiş oluruz. *“Kabasın”* dediğimizde günün ilerleyen saatlerinde dünyanın en tatlı çocuğu olabilir.

Bu yüzden:

• Kardeşine vuran çocuğa “Sen zorbasın!” demek yerine “Bu hareketin kabul edilemez bir davranıştı” diyelim.

• “Sen bunu başaramazsın” yerine “Bunun zor olduğunu biliyorum, ancak başarmayı denemen çok hoş” diyelim.

• “Falanca çok zeki” yerine “Falanca okulda iyi notlar alıyor” diyelim.

“Utangaç” yerine “dikkatli”, “inatçı” yerine “azimli”, “küstah” yerine “cesur”, “huysuz” yerine “seçici”, “hiperaktif” yerine “dikkatli”, “her şeye burnunu sokar” yerine “meraklı” diyelim.

“Hayır” Demesini Bilelim

Çocuğumuza karşı kendimizi suçlu hissettiğimizde, acelemiz olduğunda veya çok baskı ile büyüttüğümüzü düşündüğümüzde her isteklerini kabul etmeye yatkın oluruz. Hâlbuki gereksiz isteklerinde “hayır” diyebilmeliyiz.



İstediği yapılacak şeyse yapalım, ama uygunsuz bir istekle karşı karşıya isek “hayır” diyelim. Bakışlarımızı gözlerine dikerek otoriter bir ses tonuyla bunun olmayacağını ona söyleyelim. Ve yaptığımızdan da suçluluk duymayalım. Çünkü:

• Çocuğu bazen engellemek, anlık sevinçlerden ve hazlardan vazgeçebilmeyi, vazgeçmek gerektiğini ona öğretir. Bu da çocuğun psikolojik ve duygusal gelişiminde önemli bir deneyimdir. Onun kişilik sahibi, sorumlu ve becerikli biri olmasına yardımcı olur.

• Anne-babanın otorite sahibi ve yetişkin olduğunu öğrenir. Çünkü çocuğumuzun kendi kimliğini rahatça bulabileceği, güvenebileceği, dayanabileceği, ana-baba statüsünü sürekli koruyan, yetişkin, ciddi ve aklı başında bir ana-babaya ihtiyaç vardır.

• Bütün isteklerini kabul edersek, her istediğini yapabileceği bir dünyada olduğunu zanneder. Hâlbuki gerçekler böyle değildir.

• Sonra çocuklar gördükleri her şeyi hemen o anda isterler. Çocuğumuzun isteklerini yerine getirerek her zaman iyilik yapmış olmayız. Gerçek şudur ki; çocuğumuz büyüyüp bir yetişkin olduğunda, istediği birçok şey için

beklemek, istediklerinden en önemlilerini seçmek zorunda kalacak ve sonuçta istediklerinin tümünü elde edemeyecektir. Ertelenebilen doygunluk kavramını anlamak, hayatta başarıyı beraberinde getiren değerli bir beceridir. Çok acele ve dürtüsel kararlar vermemeyi bu şekilde öğrenmiş olacaktır.



• Yine çocuklar bazen beklemenin gerektiğini de öğrenirler. Anne-baba oyuncakçıda gördüğü her oyuncağı ona satın almayacaktır.

Ebeveynler ve çocuklar bağ kurabildiklerinde, çocuklar onların söyledikleri her şeyin doğruluğuna güvenirler. Çocuklar, çok sevdikleri ebeveynlerine itaat ettikçe, otoriteye güvenmeyi ve saygı duymayı öğrenirler. Hayatta bazı sınırlar olduğunu, istedikleri her şeyi yapamayacaklarını ve her istediklerine sahip olamayacaklarını da kavrarlar.

Bilelim ki; çocuğumuzu nesneler, oyuncaklar, eşyalar değil; onlara ayıracağınız zaman ve enerji mutlu edecektir.

Olumlu Davranışlarını Övelim

Çocuğumuz her gün güzel tavırlar sergiliyor olsa dahi yapacağı her iyi ve yardımsever davranışını mutlaka dikkate alalım ve onu övmekten

vazgeçmeyelim. Çünkü onu övmek ve ona ilgi göstermek, bu tarz olumlu davranışları daha sık tekrarlamasını sağlar.

Ama övgüyle sevgiyi iyi dengelemeliyiz. Her doğru davranışında onu över, ancak hiçbir zaman *“Seni seviyorum”* demezsek, çocuğumuz sadece doğru davrandığı zaman onu sevdiğimizi düşünecektir. Bu da onun için oldukça üzücü bir durumdur.

Sadece doğru davranışlarını övmekle yetinmeyelim. Hiçbir sebep yokken de ona sarılalım, onu öpelim ve ona gülümseyerek sevgi dolu gözlerle bakalım.

Böylece hayal kırıklığı yaşasa bile, daha sonra bunu unutacak, bizi affedecek ve hiçbir karmaşa yaşanmayacaktır. Çocuğumuz, bizim onu daima seveceğimizi bilmelidir.

Mesajımız şöyle olmalıdır:

“Evladım, yaptığın her davranışı doğru bulmayabilirim. Ama seni daima seveceğim.”

Yalnız bir nokta var: Boş yere ve gereksiz övgüler aksi etki yapar. Hak etmediği övgüleri sıralamaktan da kaçınalım.

Anne-Baba Tutarlı Olmalı

Anne ve baba çocuğa disiplin sağlamada tutarlı ve görüş birliği içinde olmalıdır.

Ev kuralları ve beklentileri konularında arada uzlaşma olmalı, farklı fikirlere sahip olunduğunda bunu çocuğa belli etmemelidir.

Anne çok sert, baba yumuşak huylu ise çocuk ebeveynini yönlendirmeyi öğrenir. Ne için, kimden izin alması gerektiğini anlar ve çelişkiyi kötüye kullanır.

Bu yüzden disiplin konusunda eşler birbiriyle konuşmalı, ortak bir stratejiyi geliştirmelidir. Önemli kararları mutlaka beraber almalıdırlar.

Arada çelişkiler ve zıtlıklar olursa çocuk, neyin doğru, neyin yanlış olduğunu anlayamaz.

Bu durum çocuğun davranış olarak kararsız, çekingen, çelişkili ve tutarsız olmasına yol açar.

Anne-babaların mümkün olduğu kadar birbirlerini desteklemeleri, tutarsız davranmamaları, çocuğun yanında birbirinin uygulamalarını eleştirmemeleri gerekir.

Ruhsal Bağımsızlığını Kazandırma

Ruhsal bağımsızlık, bireyin kendi kendine hareket edebilme ve yaşayabilme yeteneğini kazanması demektir. Çocuk bunu ailede “eğitim” ve “taklit” yoluyla kazanır.

Aslında çocuğa ruhsal bağımsızlık kazandırmak, ilk yaşlardan yetişkin oluncaya kadar devam eden bir süreçtir. İşte dikkat edeceğimiz temel prensipler:

• Bebek, her bakımdan ilgi, bakım ve yardıma ihtiyaç duyar. Ancak serbestçe hareketler yapmasına engel olmamak, ruhsal bağımsızlığa götürmede önemlidir. Çocuğun her an kontrol edilmesinden kaçınılmalıdır.

• Çocuğa gereksiz baskı yapılmamalıdır.

• Her gün yiyeceği ve giyeceği şeylerde çocuğun görüşü alınmalı, böylece çocuk bağımsız karar vermeye alıştırılmalıdır.

• Çocuğa başlangıçta oyun arkadaşları bulunmalı, ama sonraları arkadaşlarına kendisi karar vermelidir. (Ancak arkadaş seçmesinde dikkatli olunmalıdır.)

• Günlük işleri programlaştırırken çocukların da görüşü alınmalıdır. Böylelikle çocuk, ailenin söz sahibi bir ferdi olduğunu anlayabilir.

• Çocuğa alınacak oyuncaklar, onu pasifliğe değil, aktif olmaya götürecek nitelikte olmalıdır.

Kahvaltı Önemli

Kahvaltıya “başarı yemeği” denilmesi boşuna değildir. İyi bir kahvaltı ile tüm günümüz çok daha güzel geçecektir. Proteinler beyni canlandırırken, kompleks karbonhidratlar da yatıştırıp dinginlik verirler. Bu iki besinin dengelendiği bir kahvaltı, çocuğa bütün gün boyunca faal öğrenme ve doğru davranış açısından yardımcı olur.

Sabah kahvaltı yapan çocukların derslerinde daha yüksek notlar aldığını, dikkatlerini daha kolay topladığını ve karmaşık akademik problemleri daha kolay çözdüğünü biliyoruz.

Kahvaltı yapmayanlar ise gün boyu düzensiz beslenme şekilleri sergilemekte, besleyici değeri olmayan besinlere ve abur cubura yönelmektedirler.

Fazla Şeker Zararlı

Fazla şeker yiyen çocukların dikkatleri dağılır, huysuzlaşır ve kolay sinirlenirler.

Azlında az miktarda şeker faydalıdır. Kiloları başına yarım gram şeker tüketebilirler. Ancak fazla kaçırdıklarında şişmanlama, diş çürümesi ve *“tatlı sendromu”*na yakalanabilirler.

Çünkü şeker vücut içinde glikoza dönüşür. Uzun zaman fazla şeker alınması, vücutta B_1 vitaminin çok tüketilmesine ve B_1 vitaminin yetersizliğine sebep olur. Glikozun çözülememesi ise, süt asidi gibi maddelerin oluşumuna yol açar.

Çocuğumuzun fazla şeker yemesine uygun bir şekilde engel olalım, şekerin sağlığa zararları konusunda onu uyaralım.



Bilelim ki lolipop, kurabiye, pasta, gazoz, kola, akide şekeri gibi basit şeker ihtiva eden gıdalar çocuğun bağışıklık sistemini zayıflatabilir.

Bu yüzden şekeri *“Şunu yaparsan veririm”* gibi bir ödül haline getirmeyelim, bayramlarda onlara şeker ikram etmeyelim.

Yeme Alışkanlığı Kazandıralım

Çocuğumuza sağlıklı ve dengeli yeme alışkanlığı edindirmek, ona bütün hayatı boyunca avantaj sağlayacaktır. Ebeveynlerin bebeklerini ve küçük çocuklarını beslerken yaptığı tercihler, onların ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de devam edecek tat duygusunun, tercihlerin ve alışkanlıkların oluşmasına yardım eder.

İşte anne-babanın uyması gereken bazı hususlar:

• Çocuklara baştan çok çeşitli sağlıklı gıdalar vermek onların daha geniş bir tat yelpazesi geliştirmesine ve çok tatlı, tuzlu ve işlenmiş (rafine) gıdalar yerine doğal tatları tercih etmesine yardımcı olacaktır.

• Düzenli öğünlerle ara öğün vakitlerini kesinleştirmek fazla yemeye yol açabilecek yersiz atıştırmalardan caydırabilir. Ayrıca çocukların yemek yemenin toplumsal boyutlarını öğrenmelerine de yardımcı olabilir.

• Çocukları gıda ve beslenme konusunda eğitmek, sağlıkları açısından onlar adına kişisel bir yatırım olabilir ve iyi gıdalara yönelik olumlu bir tutum kazanmalarına yardımcı olabilir.

• Yemeklerin ve içeceklerin porsiyonuna dikkat etmek ve çocukları doydukları zaman yemeklerini bırakmaya teşvik etmek önemlidir.

Çünkü günümüzde çocuklar çok fazla yiyor ve sağlık problemlerinin de kökeni kötü beslenmede yatıyor. Üstelik çocukların yedikleri sadece büyüme ve gelişme dönemindeki ihtiyaçlarını karşılamak açısından değil, ileriki sağlıklarını etkileyecek olması sebebiyle de önemlidir.

Sofrada Sohbet

Başarılı ve mutlu çocuklar yetiştiren birçok aile için, akşam yemeği saatlerinin çok önemli olduğunu gördüm. Ebeveynler ve çocuklar bu sosyal zamanı büyük bir heyecanla bekliyorlar. İşin temelinde, yemek yemenin yanı sıra ailenin birlikte olup deneyimlerin paylaşılması yatıyor. Sıkışık günlük programlardan dolayı, her ne kadar “aile yemeklerini” her akşam tekrarlamak mümkün olmasa da, fırsat bulduğumuz her zaman yemeğimizi ailemizle beraber yememizde fayda vardır. Her bir çocuğumuzun konuşma fırsatı bulduğundan ve kendisini önemli hissettiğinden emin olalım.

Çocuklarımızın yaşlarını göz önüne alarak beklentilerimizi gerçekçi bir temele oturtalım: 3 yaşındaki çocuklar, yerlerinde 10 yaşındakiler kadar uzun süreli oturamazlar. Sohbetlerimizi çocuk odaklı konularla sınırlamayalım. Bu yemekler çocukların yetişkin sohbetlerini dinlemek ve bunlara katılmak için yakaladıkları iyi birer fırsattır. Günlük olayları, aile

problemlerini, anne ve baba için önemli olan şeyleri ve hatta o gün okulda neler olduğunu konuşup tartışabiliriz. Çocuklar, küçük olsalar bile, sohbetlerden hoşlanırlar.

Ailece sofraya oturmak, sohbet ve muhabbetle birlikte yemek, ruh sağlığını koruyan, birleştirici ve aile hayatı için düzenleyici bir faaliyettir. Çocuklarımızı bu zevkli deneyimden mahrum etmeyelim.

Oyun Zekâyı Geliştirir

0-6 yaş grubu çocukların bedensel, duygusal, sosyal, zihinsel ve dil gelişiminde oyun ve oyuncakların büyük önemi vardır. Oyun oynarken çocuk mutlu olur. Çocuğun büyümesi ve sağlıklı gelişmesi için beslenme, sevgi, bakım ne kadar gerekli ise oyun ve oyuncaklar da o kadar gereklidir.

Çocuk, oyun yoluyla düşünmeyi ve kendi başına karar vermeyi, sorumluluk almayı, işbirliği yapmayı ve paylaşmayı, sonuca ulaşmayı, konsantre olmayı öğrenir. Motor, sosyal ve dil becerilerini, hayal gücünü geliştirir, dikkatini bir noktaya toplamayı ve becerilerini organize etmeyi öğrenir.

Çocuk, oyun oynayarak kendini ve akranlarını tanır, saldırganlık dürtüsünü boşaltır.

Değişik sosyal rolleri deneme, duygularını dışa vurma imkânını elde eder. Başka nesneler veya insanlarla ilişkilerini inceler. Oyun, kas gelişimini de hızlandırır ve çocuğu güçlendirir. Çevresini araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme imkânı sağlar. Kendisini ifade etmeyi, sözlü olarak söylenenleri anlamayı kolaylaştırır.



Dağarcığı yeni kelimeler kazanır. Yaşama için gerekli olan kurallarını yine oyunla öğrenir.

Çocuk, oyunla tedirginliğini kontrol eder. Arzularını kısmen gerçekleştirir ve mutluluk arar.

Anne-baba, çocukla birlikte oyun oynarken, karşılıklı gülümseyerek ve mümkün olduğunca göz göze gelerek, neşeli bir atmosfer oluşturmaya çalışmalıdırlar.

Nasıl Oyunlar?

Çocuğun aynada kendisini, anne-babayı görmesi ilgi çekicidir. Anne-baba çocuğun farklı şekiller, renkler görmesinde ve sesler duymasında yardımcı olmalıdır. Eşyalara dokunma fırsatı verip anlayabilmesi için zaman bırakması, sonra ne olduğunu sorması uygun bir oyundur.

Bebeğin elinde tutması için mandal, plastik bardak, kaşık, çıngırak gibi değişik şekillerde eşya ve oyuncaklar vermeli, bu şekilde ellerini bol bol kullanması sağlanmalıdır. Yumuşak ses tonuyla konuşup nazik hareketlerle yaklaşmalıdır.

Çocukla birlikte kitaplardaki, resimlere bakmalı, kitap okumalı, neşeli sözlerle el çırpılmalıdır. Böylelikle mutlu, neşeli ve öğretici bir oyun ortamı sağlanmış olur.

Oyun; düşünceler, duygular ve ilişkiler içinde, beceri ve kontrol kazanmanın önemli yoludur. Oyuncak ise, çocuğun beş duyusu ve duygularını uyaran, uyandıran, değerlendirme ve uygulama melekelerini

geliştiren, hayal gücünü zenginleştiren, bedensel ve sosyal gelişimini hızlandıran oyun aracıdır.

Oyun seyretmekten ziyade bir şeyleri yapmaktır. Çocukların işitme, hissetme, görme gibi duygularını harekete geçirir. Oyun değişik seçenekler, imkânlar ve problemleri çözme becerisi kazandırır. Çocuklar gerçek dünyada olamayacak şeyleri oyunlarında gerçeğe dönüştürebilirler. Bu onlar için bir çeşit güç kaynağıdır.

Oyuncağı Nasıl Seçmeli?

Çocuğumuzun gelişimini sağlamak için ona duyma, görme, koku ve tat alma duyularını geliştirebilecek oyuncaklar verelim. Elleyebileceği, ısırabileceği, koparabileceği, her evde kolayca bulunan nesneler verelim.

Oyuncaklar çocuğun öğrenmesine ve yeni yetenekler edinmesine yardım eder.

İyi oyuncak, her şeyden önce tehlikesiz oyuncak demektir. Keskin kenarlı, sivri uçlu olmayan, zehirli boyayla boyanmamış, kolayca kırılacak malzemeden yapılmamış, çocuğun boğazına kaçabilecek ufaklıkta olmayan oyuncak iyi oyuncaktır.

Yine oyuncak dayanıklı olmalıdır.

Çocukların kendi güçleri yerine, pille veya bilgisayar cipleriyle çalışan oyuncaklar ona heyecan verse de üreticiliklerini zayıflatır. Dikkat toplama sürelerini kısaltır. Bunun yerine çocuğumuzun küplerle, toplarla, renkli kalemlerle, boyalı kalemlerle hayal güçlerini ortaya dökmelerini sağlayalım. Hangi oyuncak olursa olsun çocuğumuzla oynayalım ve oyuncağını arkadaşlarıyla paylaşmasını teşvik edelim.

Yine oyuncak çocuğun yaşına ve gelişme dönemine uygun olmalıdır.



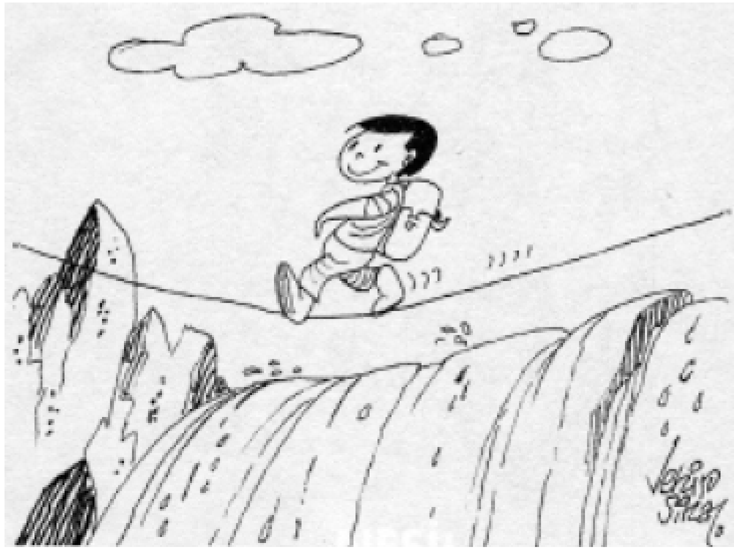
Ama en önemlisi anne-baba olarak onunla oyun oynamamızın, konuşmamızın her şeyden önemli olduğunu bilelim.

Hareketsiz Bırakmayalım

Çoğu çocuk günümüzde aşırı ve sağlıksız beslenmektedir. Buna hareketsizlik de eklendiğinde çocuklar fazla şişmanlamaktadırlar. Ayrıca televizyon ve bilgisayar başında hareketsiz geçirilen zamanlar da onları hareketsiz kılmaktadır. Bir de abur cubura dadanırlarsa kilo almaları kaçınılmazdır.

Çocuklar içinde egzersiz yapmak ve hareketli olmak, beden ve ruh sağlıkları için en doğal ilaç konumundadır. Böylece bedeninin dayanıklılık gücü artar, vücuda ve hücrelere oksijen etkili şekilde taşınır.

Egzersiz, formda kalmanın en iyi yoludur. Vücut, yağı depolanmaktansa onu yakmaya başlar. Çocuğumuz enerjik ve canlı hale gelir.



Egzersizin beyin için de faydası vardır. Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Ruh halleri dengelenir. Gerilimlerin önüne geçirilir. Çocuğu neşeli yapar.

Çocuğumuzu oyun parklarına, kırlara sık götürelim. Beraber yürüyüş yapalım. Bisiklete binmesini ve güvenlik içinde denize girmesini sağlayalım. Bırakalım oynasın, enerjisini boşaltsın. Aynı zamanda eğlensin, mutlu ve sağlıklı olsun. Boş oturmaktansa faal olsun. Pasif olacağına aktifleşsin.

Cinsel Eğitimi Nasıl Verelim?

Çocuğumuz, 5-6 yaşlarında duygusal ve fiziksel yönden büyümeye ve değişmeye başladığının farkındadır. 5 yaşına basmasıyla beraber, kim olduğunu keşfetme yolunda odaklandığı en önemli şey; cinsiyetidir. Yani kız veya erkek olduğuna ilgisi çekilir.

Bu yaşlarda kız çocukları sürekli süslü, gösterişli kıyafetler giyer ve tamamen bir bayana uygun şekilde hareket etmeye çalışırlar.

Erkek çocukları ise sadece babaları gibi olmak isterler ve birer erkek gibi davranmaya başlarlar. Çocuk bu yüzden gerek giyim kuşam, gerekse davranış şekli açısından kendi cinsel kimliğine uygun olarak yetiştirilmelidir.

Bu yaştaki çocuklar, birer erkek ve kız olarak yeni buldukları kimliklerini sağlamlaştırmak için kendisiyle aynı cinsiyeti taşıyan ebeveynine doğru ciddi bir yakınlaşma gösterirler. Böyle bir durumda anne-baba birbirine ve

çocuklarına destek vermeli, çocuğu cinsiyetine has davranışlara teşvik etmelidir. Böylelikle cinsel kimlikleri pekişir. Bu yüzden anne-baba, davranışlarıyla ve sözleriyle çocuklara uygun model teşkil etmelidirler.

Çocuk büyük merakla kendini keşfettikçe cinsel konularda sorular sormaya başlar. Anne-babalar bu sorulara korkutarak veya öfkelenerek değil, çocukların anlayabileceği şekilde kısa, açık ve dürüst cevaplar vermeye çalışmalıdırlar. Asla yalana ve anlaşılmaz yollara sapmadan, sade ve anlaşılabilir örneklerle anlatılmalıdır. Çocuk, yetişkinlerin anladığı şekilde ancak 11-12 yaşında cinsellikle ilgilenir. Yoksa bu yaşlardaki soruları her şeyi merak etmelerinin bir parçasıdır.

Çocukların sorularına açık şekilde cevap vermek her yaş için çok önemlidir. Çocuğumuz böylelikle cinsellikle ilgili konuşmanın kötü bir şey olmadığına inanır, bizim onun hislerini anladığınıza güvenir ve ihtiyaç duyduğu bilgileri anne-babasından edineceğine emin olur.

Bir başka nokta da sorularına kısa cevap vermek ve yalnızca merak ettikleri şeyi anlatmaya çalışmaktır. Ayrıntılı bilgi vermek yanlış olur. Meraklarını, yaşlarının kaldıramayacağı hususlara çekmemelidir. Açıkça ve sade ifadeyle doğruları söylemeliyiz.

Ayrıca bazı çocuklar anne ve babalarının cinsel hayatları hakkında da soru yöneltebilirler. Böyle bir durumda, uygun bir üslupla cinsel yaşantıların özel ve mahrem konular olduğu, başkalarıyla paylaşmanın veya açık şekilde konuşmanın uygun olmayacağı anlatılmaya çalışılmalıdır.

Cinsiyete has bazı sorularını, *"Bu soruya annen veya baban cevap versin"* şeklinde aynı cinse havale etmek daha uygundur.

Yine anne-babalar yatak odalarının kapılarını kapamalı, çocuklar ancak izin alarak girmelidirler. Erkek ve kız çocukların odası 6-7 yaşından sonra ayrılmalıdır. Çocukların yanında çıplak dolaşılmamalıdır.

Çocukların 6-7 yaşlarında cinsellikle ilgili merakları giderek azalmaya başlar. Cinselliğe olan merak, ergenlik döneminde tekrar ortaya çıkmak üzere kaybolur.

Çocuk ve Televizyon

Okul ve uykudan sonra televizyon 4-10 yaş çocuklarının üçüncü aktiviteleridir. Bazıları günde 2 saatlerini TV başında geçirseler de, bu kadar fazla seyretmeleri doğru değildir. Çünkü:

• TV, çocukların en hareketli, en enerjik olanını bile, tamamı ile kafasını meşgul eden programlarla donuk hale çevirir. Anne-babalar, rahat edecekleri için bundan memnun kalsalar da çocuğun potansiyelini geliştirebilmesi için vücudunu kullanmaya ihtiyacı vardır.

• Çocuk hareketsizlikten kilo alır. Hele TV seyrederken cips, çerez yiyorsa…

• TV şiddet içerir ve çocukların izledikleri çoğu program onlarla ilgili değildir. Hele sanal kahramanlara özenirse, endişe verici sonuçlar ortaya çıkar.



• Çocukların gerçek hayatı çarpık bir şekilde algılanmasına sebep olur. TV hep anormal olanı sansasyonel bir şekilde, olmadık tesadüflerle vurgular.

• İçki, sigara ve şeker kaplı şişmanlatıcı gıdalar, TV sayesinde çocuklara cazip gelebilir.

• Çocuklar, TV ile pasif bir alıcı rolündedir. Bu da ondaki araştırma ve öğrenme zevkini baltalar.

• Uyku düzensizliklerine yol açar.

• TV, dikkat toplama sürelerini kısaltır. TV seyretmek için kısa süreli dikkat toplanması yeterlidir. Oysa okumak, çalışmak ve sınıfta ders dinlemek uzun süreli konsantrasyonu gerektirir.

• TV çocukları şiddete, cinayetlere ve cinsel sapmalara karşı duyarsızlaştırır.

Ölçü Nedir?

2 yaşına kadar ekran başında onları hiç tutmayalım.

Çocuk 2-3 yaş arası ise 20 dakikadan fazla TV karşısında durmamalıdır.

Yaklaşık 3-4 yaşından itibaren, zekâ gelişiminin durumuna ve zevklerinin uyumuna göre bir belgeseli arada sırada seyretmesine izin verelim.

Yaşı ne olursa olsun, çocuğumuzun neyi izlediği kontrolümüz altında olmalıdır. Televizyonun günlük hayat alışkanlığı haline dönüşmemesine dikkat edelim.

Ne Yapmalı?

• Akşam eve gelir gelmez televizyonu açmayalım. Aksine onunla seviyesine göre oyunlar oynayalım.

• Evde tek televizyon olmalı. Özellikle yatak odasında bulunmamalıdır.

• Yemek esnasında sofra başında TV kapalı tutulmalıdır.

• Onu oyun oynamaya teşvik edelim. Böylelikle TV'den uzak tutmaya gayret edelim.

• Tek başına televizyonu açmasına ve kanal değiştirmesine izin vermeyelim.

• Ürktüğü olaylar hakkında rahatlatıcı yorumlar yapalım.

• TV seyrederken yanında kalmaya çalışalım.

• Ona reklâmların bizi etkilemek ve satın almaya teşvik için hazırlandığını açıklayalım.

• Gerektiğinde hayır demesini bilelim ve izleyeceği programı gözden geçirelim.

Geleceklerine Yatırım Yapalım

Çocuğumuzu büyütürken büyük bir enerji ve zaman harcamaya istekli olalım. Özellikle bebeğin ilk yıllarında anne-baba sadece verici durumdadır. Yorgun olduğumuz veya sabrımızın kalmadığı anlarda dahi devamlı sevgi ile isteyerek vermemiz gerekir.

Mutlu ve sağlıklı çocuklar yetiştirmenin gerçek yolu budur. Bunu yaparak sadece çocuğumuza bir şeyler katmakla kalmaz, ebeveyn olarak biz de büyüyüp olgunlaşırız.

İşte yaptıklarımız ve sonuçları:

• Bebeğin anlayışına hassas olmak ve uygun karşılığı vermekle iletişim kurma becerisi ve kendine güveni artar. Kendisiyle ilgilenen olduğunu kavrar.

• Acıktığında bebeği beslemekle insanların ilgili ve hassas olduğunu görür, çevresine güveni oluşur.

• Sık sık göz teması kurmakla karşısındaki kişinin duygularını okuma becerisi kazanır.

• Bebeği uzun süre kucakta tutmakla korkuları yatışır, kendini çok iyi hisseder ve rahatlar.

• Üzgün, kızgın olduğunda bebeği rahatlatınca hislerinin anlaşıldığını, yardım etmeye çalıştıklarını görür. Empati yeteneği gelişir.

• Annenin kucağında taşıyarak gezdirmesiyle bebek hissî ve yeni deneyimler sağlar.

• Bebeğe yakın uyumakla bebek uykudan zevk alır. Sağlıklı uyku alışkanlığı oluşur ve rahatlar.

• Bebeğe sevgi ve mutluluk yansıtınca mutlu olur, bebeğimiz diğer insanları da mutlu ettiğini düşünür ve bundan memnuniyet duyar.

Büyükanne ve Babaya Dikkat

Büyükanne ve baba torunlarına sevgi verir, onları yüceltir ve onlarla gurur duyduklarını gösterirler. Torunlarını candan sever, gerekirse teselli ederler.

Büyükanne ve baba çocuğa hayatın gidişatı hakkında tecrübesini aktarır. Ailenin tarihçesiyle ilgili bilgi verir. Çocuğun anne ve babasının çocukluk hatıralarını anlatırlar. Böylece torunun, anne-babasının da bir zamanlar çocuk olduğunu ve çocuğun geniş bir ailesinin bulunduğunu anlamasına yardımcı olurlar.

Ana-babasının çocuk üzerindeki eğitim baskısından uzak olduklarından rahat ve özgür hissederler kendilerini. Torunları ile genelde çok esnek ilişkileri olur.



Torunlarını ana baba gibi devamlı değil, daha seyrek görürler ve onları mutlu edebilmek için ellerinden geleni yaparlar. Çocuklarımız onlarla güzel vakit geçirir.

Büyükanne ve baba olmakla onlar da çok şey kazanırlar, mutlu olurlar.

Bu güzel yanlar yanında büyükanne ve baba, çocuğunun eğitimini üzerine almaya, anne babanın verdiği disipline müdahale etmeye kalkmamalıdır. Onlara çocuğumuzun alışkanlıklarını, ritmini ve saatlerini detaylarıyla açıklayalım. Bırakalım torunlarıyla ilgilensinler, tecrübe ve sevgilerini onlara aktarsınlar. Yeniden evlat sevgisini tatsın ve yaşamaya daha çok bağlansınlar. Ancak çocuğa zarar verecek müdahalelerden kaçınmak şartıyla…

Anaokulu

Anaokulları çocukları ilköğretime hazırlayan kurumlardır. 3-6 yaş çocuklarının devam ettiği bu kurumların amacı okuma yazma öğretmek değil, ancak bu olgunluğu kazandırmaktır.

Anaokullunda renk, sayı ve kavramlar somut şekilde çocuğa aktarılır. İnsanlar, hayvanlar, ülkeler ve dünya hakkında temel bilgiler verilir. Çocuk kurallara uymayı, yaşıtlarıyla ilişkiye girerek birlikte yaşamayı, yemek yemeyi, oynamayı ve paylaşmayı öğrenir.

Okul Öncesi Eğitimin Yararları

• Yaşıtlarıyla oynaması ve iletişime girmesi çocuğun dil yeteneğini geliştirir, kelime haznesi artar. Telaffuzu düzelir.

• Tuvalet alışkanlığı da anaokulunda pekişir.

• Meraklı çocuğun çok sayıdaki sorularına buradaki eğitimci uygun cevapları verir.

• Daha çeşitli ve daha uygun oyuncaklarla ve oyun arkadaşlarıyla oynar, sosyalleşir.

• Kişilik gelişimine yardımcı olur. Paylaşmayı ve birlikte oynamayı öğrenir.

• Okul fobisi azalır. Anne ayrılığına alışır ve anneye bağımlılığı kırılır.

Anaokulu Yoksa

Düzenli bir anaokulu deneyimi olmayan çocukların bu becerileri evde kazanması gerekir. Anne-babanın çocuğun sosyalleşmesine katkıda bulunması önemlidir.

Bunun için eve yaşıtı çocuklar davet edilmeli, oyun parkı gibi alanlarda çocuk sıklıkla vakit geçirmelidir. Süpermarket, bakkal, pazar gibi değişik mekânlarda bulunmalı; hayatın içinde yer alması için kendine imkânlar oluşturulmalıdır. Aile çocuğa anaokulunda kazandırılan temel eğitsel bilgileri vermelidir. Mesela kırmızı, sarı, mavi ve yeşil gibi temel renkleri; bazı harfleri ve 1'den 10'a kadar sayıları tanıyabilmek gibi…

Çocuk yine okula başlamadan önce ön bakım becerilerini ve tuvalet eğitimini kazanmış olmalıdır. Sözgelimi; giysilerini giyip çıkartabilmeli, burnu akınca silebilmeli, dişlerini fırçalamalıdır. Bu dönemde çocuğun temel fiziksel beceriler edinmesi de çok önemlidir. Mesela; tek ayağı üzerinde durma, sekerek sıçrama, top atma ve tutma, salıncakta sallanma, dairevî oynama gibi…

Kendine Güven Duygusunu Geliştirme

Çocuğumuzun kendine güvenmesi, kişilik gelişimi açısından oldukça önemlidir. Güven duygusu gelişmemiş kişiler; yapıcı, üretici ve girişken olamazlar. Bu konuda aileye önemli görevler düşmektedir.

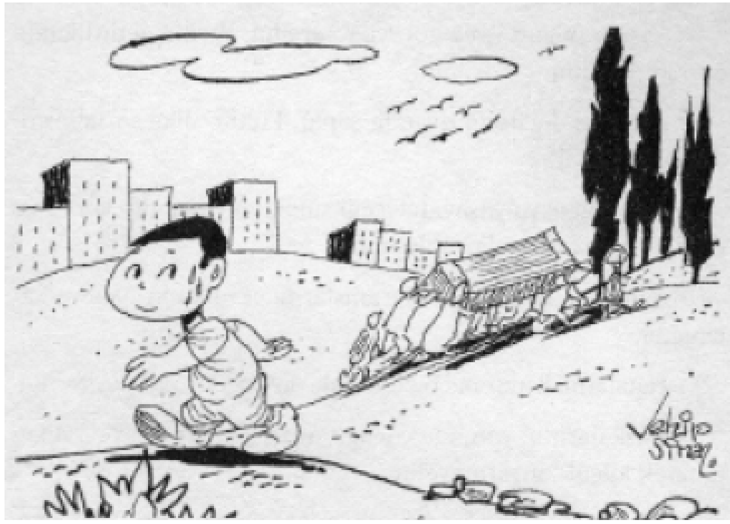
• Aile ve okul ortamında sık söz hakkı olmalıdır.

• Duygu ve düşüncelerini baskı olmadan açıklayabilmelidir.

• Kendisiyle ilgili bir şeyler anlattığında onu izleyelim. Ciddiye alındığını fark etmelidir.
• Başarılı ve olumlu davranışlarını tasvip ettiğimizi ve beğendiğimizi belli etmeliyiz.
• Yaşına uygun iş ve görevler verelim. Yerine getirdiğinde onu kutlayalım.
• Okul ve derslerin dışında sanat, kültür, ülke sorunlarında sohbet edelim.
• Yaşadığı veya yaşayabileceği sınav, yarışma gibi korku ve endişelerine anlayışla yaklaşalım.
• Yanlış ve uygunsuz davranışlarını cezalandırmaktan kaçınalım.
• Hatalarını kendisine buldurarak, doğrusunu ona söyletelim.
• Başkalarının yanında çocuğumuzu eleştirerek, ona öfkelenerek küçük düşürmeyelim.
• Akranlarıyla ve kardeşleriyle kıyaslamayalım. Yapıp başardığı önceki çalışmasıyla son durumu kıyaslayalım.
• Yeteneklerini fark edelim ve yetenekleriyle ilgili cesaret verelim.
• Yaşına uygun oyun faaliyetlerine katılmasını destekleyelim.
• Onun için önemli olan şeyleri biz de önemseyelim. Sevinçlerine ve duygularına katılalım.
• Aile için vazgeçilmez olduğunu, onu çok sevdiğimizi hissettirelim.

Ölümü Nasıl Anlatmalı?

İlk çocukluk yaşlarında ölüm korkutucu değildir. Çünkü çocuğun zihni ölümü anlayabilecek derecede gelişmemiştir. Çocuklar ölümle pek erken yaşlarda ilgilenmeye başlar, duydukları ölüm haberi ve sözlerinden bir mana çıkarmaya çalışırlarsa da pek etkilenmezler.



2-3 yaşlarındaki çocuk, oyunlarında ölümden bahsetmeye başlar. Oyuncak tabancasının tetiğine basar ve *“Sen öldün”* der. Fakat ölümden anladığı hareketsiz kalmaktır, yok olmak değil. Bu yaşlarda çocuk ölümden hiçbir kaygı yaşamaksızın bahseder. Ölümün kaçınılmaz olduğunu bilmez, onu tasavvur edemez.

3-4 yaşlarında çiçeklerin pörsüdüğünü, yaprakların düştüğünü ve böceklerin ezilebildiğini keşfeder. Anlar ki bunlar bir sondur. Fakat ölümün kendisine ulaşacağını düşünmez. Ölümü, uzun bir ayrılık veya dönüşü olmayan uzun bir yolculuk olarak görür.

5 yaşlarında ölüm, uzun bir uykuyla eş manaya gelir ve yavaş yavaş korkutucu olmaya başlar. Çocuk, anne-babasının ölüp ölmeyeceğini sık sık sorar. Ölümle ilgili cevaplaması zor sorular yöneltir.

5-6 yaşlarındaki çocuklar ölümle hastalık ve yaşlılık arasında bir ilişki olduğunu kavramaya başlarlar. Yaşlı bir kimsenin hemen öleceğini düşünürler. Gene de ölümden, uykudan uyanır gibi geri dönülebileceğini zannederler. Bu yaşlardaki ölüm korkusu, yetişkinlerdeki gibi değildir. Aslında yalnız kalmak korkusu altta yatmaktadır.

Nasıl Yaklaşmalı?

- Çocuğumuzun sorularına uygun cevaplar verelim, başımızdan savmayalım.
- Ölenlerin nereye gittiğini sorduğunda ona inancımız ve imanımızı anlatalım. Öldükten sonra hayatın başka bir dünyada devam ettiğini söyleyelim. Gelecekte bizim de ömrümüzü tamamladığımızda onunla

buluşacağımızı da ekleyelim. Ölümden korkmasına sebep olacak söz ve davranışlardan kaçınalım.

• Ne zaman öleceğimizi sorabilir. “Bilmiyorum. Kimse hayatının ne zaman biteceğini bilmez. Ne zaman kaderimize yazılmışsa…” gibi cevaplar verebiliriz.

• Bazen çocuklar bir yakının ölümünden kendini sorumlu hissedebilir. Bunu anladığımızda müdahale edelim ve bunun doğru olmadığını ona izah edelim.

• Çocuğun üzüntüsünü gidermek için, ölen kişinin geri geleceği gibi yanlış açıklamalardan kaçınalım.

• Ölen kişiyi özleyeceğimizi, onun yerini kimsenin tutamayacağını söylersek çocuğun acısını hafifletiriz, onu anladığımızı göstermiş oluruz.

Çocuğumuz ve Maneviyat

Manevî eğitim de çocuğumuz için çok önemlidir. Manevî inançları olmayan çocuklar kendilerini eksik ve yalnız hissederler. Depresyona girme riskleri fazla, kendilerine güvenleri azdır. Hayatın bir anlamı olduğuna inanmak onlar için rahatlatıcıdır.

Aslında çocuklar dünyanın sırlarla dolu olduğunu bilirler. Onlar için her şey yenidir. Yoğun bir şekilde meraklı ve tabiatı gözlemeye yatkındırlar. Baharda bir kırda çocukları yürütmek, kelebekleri ve kuşların öbekler halindeki hareketlerini izlemek, yeni açan çiçeklere bakmak harikadır.

Çocuklar için tabiat ve hayat gerçekten hayranlık uyandıracak şekilde olabilir. İşte bu devrede duygu ve düşüncelerini bizimle paylaşmak isterler. Tabiatın bu güzelliklerini ve her yıl tazelenişini ise ona vereceğimiz inançla izah edebilirler.

Maneviyat ebeveynlerden öğrenilir. Güven veren, hevesli, uyumlu anne-baba çocuklarına da inanç aşılarlar. Çocuklar göremedikleri bir varlığa güvenmeden önce, görebildikleri ve hissedebildikleri ebeveynlerine güvenmeyi öğrenmelidirler.



Maneviyatın günlük aile yaşantısından ayrı bir şey olmadığını, aksine aile hayatının tam kendisi olduğunu bilmeliyiz. Aslında her an maneviyatla iç içe yaşıyoruz. Gökyüzünü, bulutları, ağaçları, bin bir renkte çiçekleri, süt veren koyun ve inekleri seyredelim. Çocuğumuzla tüm bunların nereden geldiğini ve onları kimin bize ikram ettiğini konuşalım.

Çocuğumuz günlük hayatın manevi boyutunu bildiğinde ruh sağlığı ve mutluluğu çok şey kazanacaktır. Daha mutlu, daha huzurlu ve kendine daha güvenli olacaktır.

Onu dua etmeye, bir işe (özellikle yemeğe) başlarken Allah'ın adıyla başlamaya, verdiği nimetler için Rabbimize şükretmeye sevdirerek alıştırmalıyız.

Allah'ı hep "ceza veren ve azap eden" varlık olarak değil de, "kullarına merhamet eden" olarak tanıtalım. Rabbimizden korkmaktan çok sevmeyi öğrensin.

Bilsin ki, adil ve merhameti sonsuz Rabbimiz onu kollamakta, o uyurken bile onu izlemektedir.

Hasta iken şifayı veren de O'dur. Ailenin ölen büyüklerini O yanına almıştır. Çocuğumuz İslam'a bağlandıkça cesaret ve dayanma gücü de bulur.

Bayramlara, kandillere, cumalara, ramazan ayına özel önem verelim. Dinî faaliyet ve ibadetlerimize çocuğumuz da katarak zevk almasını sağlayalım.

Çocuğumuzun Ahlakî Eğitimi

Çocuklar ancak 1,5-2 yaşlarında kendi benliklerinin ve ayrı bir fert olduklarının farkına varırlar.

2-3 yaşta, *“ben”* ile başkaları arasındaki sınır henüz keskin değildir. Çocuklar ancak dört yaşında zihinsel bir sıçrama gösterirler. Bir anda görünüşle gerçeği ayırt edebilir hale gelirler. Yalan söylemeye başlarlar ve başka insanların kafasında kendilerinkinde olduğundan farklı düşünce ve gerekçelerin olabileceğini kavrarlar.

Kalıtımsal özelliklerin yanı sıra hayatın ilk yıllarında yaşanan tecrübe edilen görgü ve bilgiler bir çocuğun acıma ve merhamet duygularına sahip bir insan haline gelip gelemeyeceğini belirler.

Mesela kötü davranışlara maruz kalmış okul öncesi çocukların, ağlayan yaşıtlarına karşı kesinlikle yakınlık göstermedikleri ve onların acılarını anlamakta zorlandıkları gözlemlenmiştir.

Anne-baba muhakkak anlayışlı ve açıklayıcı bir eğitim tarzına sahip olmalıdır. Çocuklara sınırlar koymalı, ama bunların gerekçelerini de onlara izah etmelidir. Ebeveynler çocuklarını, sürekli başkalarının duygularını dikkate almaya teşvik etmelidir. Çocuklarımıza ve başkalarına saygımızı göstererek, çocuğumuza hem saygı kavramını öğretir, hem de bize ve değerlerimize saygı duymasını sağlamış oluruz.

Tedbirli ebeveynler bir şey daha yapabilir:

Televizyonu daha sık kapatmak… Yapılan çok sayıda araştırmaya göre beyazcamın benciller üzerinde yoğunlaşmasıyla ve katliam görüntüleriyle televizyon, duygu akışını, hoşgörüyü, yardımseverliği ve nezaketi köreltmektedir.

* * *

VI.
Problemli Çocuk

Yalan Söylüyorsa

Çocukların büyük çoğunluğu yalan söyler, daha doğrusu söyledikleri yalana benzer. Genelde bu yaşla ilgilidir.

• Çok küçükken (2-3 yaşlarında) çocuk gerçekleri çarpıtmaya başlar: Islakken altına yapmadığını söyler, tabağı dolu olduğu halde yemeğini bitirdiğine inandırmaya çalışır. Bu halinde bizim söylediğimiz masum yalanların tesiri büyüktür. Evde olduğumuz halde yok dedirtmemiz gibi. Çocuk gerçekleri kendi işine gelecek şekilde ayarlar, çarpıtır.

• 4-5 yaşına doğru çocuk kendine ait, anne-babasındakinden farklı düşüncelerinin olduğunun ayrımına varmaya başlar. Gerçek olmayan şeyler anlatarak, onun bizden farklı olduğunu, beklenen şeyleri söylemek zorunda olmayan başka bir kişilik olduğunu bilmemiz gerektiğini anlatmak istiyordur. Bu yaşta bizi işletmek ve tahrik etmek için şaka yapmaya da başlar.

• Bazı çocuklar uydurmayı severler. Olur, olmaz şeyler anlatır, kendilerinin de gerçekten inandığı bir yığın hikâye uydururlar. Bu çoğunlukla özgüven eksikliği yaşadıkları veya gerçekleri söylemeye engel olan bir suçluluk duygusunu bastırmadıkları içindir. Bu çocukların kendilerine güveni yoktur. Değişik hikâyeler anlatarak zayıflıklarını kapatmak için dikkatleri üzerlerine çekmek isterler.

• Çocuğumuzun doğru söylemeyi öğrenmesine yardımcı olabilmek için öncelikle yalan söylemenin, birini kandırmanın yanlış olduğunu anlayabilecek durumda olup olmadığını bilmemiz gerekir.



• Beş yaşın altındaki çocukların söyledikleri yalana benzeyebilir veya kendi inandıkları şekilde hikâye anlatabilirler. Hemen yalan damgasını vurmayalım.

Ne Yapmalı?

• Yalan söylediğinde sinirlenmeden, cezalandırmadan ve azarlamadan *“Acaba gerçekten doğru mu söylediklerin? Bana değilmiş gibi geliyor”* diyelim.

• “Ben senin annenim, sana güveniyorum. Doğruyu duymak istiyorum” diye devam edelim.

• Yine ısrarla yalan söylüyorsa onu cezalandıralım. Odasına bir süre kapatmak, ona hafifçe vurmak gibi.

• Ama bu konuları çocuğumuzla yalnız olduğunda konuşalım, asla başkalarının önünde değil.

• Öncelikle onlara uygun örnek olalım ve yalan söylemekten, verdiğimiz sözden vazgeçmekten kaçınalım.

• Çocuğumuzun bize yalan söylediğini veya kandırmaya çalıştığını biliyorsak, köşeye sıkıştırıp yalanını itiraf etmesi için zorlamayalım.

• Kötü davranışına son vermek için yardıma hazır olduğumuzu vurgulayalım.

Parmak Emiyorsa

Çocuk, her şeyden önce sakinleşmek, zevk almak ve duygusal bir ihtiyacını gidermek için parmağını emer. Bunun onu rahatlattığını ve güven verdiğini

anlar.

Önceleri sıkıntılı anında parmağını ağzına götürürken, giderek alışkanlık haline getirir.

Parmak emmeye çocuklarda yüzde 80’lere varan yaygınlıkta rastlanır.

Çocuk anaokuluna başladığında başka şeylerle ilgileneceğinden sıkıntılarına çareyi başka yollarla bulabilir. Büyüdükçe parmak emmeyi bırakır.

Çocuk ilkokula başlarken parmağını emse bile bu anormal bir problem değildir. Büyümesini engellemez.

Ancak 7 yaşından sonra da parmak emmeye devam ediyorsa ön dişlerinde bozukluklara yol açabileceğinden bir uzmana müracaat uygun olacaktır.

Ne Yapmalı?

• Baskıyla kesmeye çalışmak doğru değildir. Acı çekmiyorsa, “parmak emiyor” diye rahatsız etmek yanlıştır.

• Küçük düşürücü benzetmelerden uzak durmalıyız *“Baban gibisin”, “Bu çok iğrenç”* gibi olumsuz tutumlar takınmaktan kaçınalım.

• Kardeşleriyle kıyaslamayı, aşağılamayı bırakalım.

• Acı, oje, karabiber, eldiven gibi metotlar mahzurludur.

• Onunla anlayabileceği üslupla konuşmayı deneyelim. Ona değer verelim.

• Meşgul olmasını, dikkatinin dağılmasını sağlayalım.

• Ayrıca ailede huzurlu bir ortam olması, ebeveynler arasında gerginlik olmaması önemlidir.

Tırnak Yiyorsa

Çocuğumuz çeşitli sebeplerle tırnağını yiyebilir:

• Evde onu huzursuz eden ortam vardır. Anne-baba geçimsiz veya aileye küçük kardeş gelmiştir. Kafası karışıktır ve saldırganlığını başka türlü ifade edemiyordur.

• Kendini güvende hissedemiyordur, sıkıntılıdır.

• Sevdiği birinin tırnak yemesini taklit edebilir.

Ne Yapmalı?

• “*Yeme!”* diye baskı yaparak sürekli tedirgin etmek doğru değildir, fayda da vermez.

• Tırnak yemeyenlerle kıyaslamayalım.

• İçimizi rahat tutalım ve olaya hoşgörülü olalım. Aslında sıkıntı bütün çocuklarda mevcuttur. Herkes kendi yöntemiyle ifade etmektedir.

• Onunla konuşalım ve güven verelim “Sana yardımcı olmak için mümkün olan her şeyi yapacağım” diyelim

Gece Altını Islatıyorsa

Her çocuk, kendine ait bir yaşta gece altına kaçırmayı keser. Ama sonuçta, 5-6 yaşından önce endişe edilecek bir durum yoktur. Hatta yedi yaşına basmış çocukların yüzde on beşi düzenli olarak yatağını ıslatmaktadırlar.

Altını ıslatma problemi devam ediyorsa, bunun sebebi çocuğumuzun henüz gelişmemiş veya normalden küçük idrar torbası olabilir. İdrar torbaları geliştikçe idrarlarını tutma becerisine kavuşurlar ve tüm geceyi tuvalete gitmeden geçirebilirler.

Ancak bir süre temiz kalmış ve sonra tekrar yatağı ıslatmaya başlamışsa olay psikolojiktir, incelenmesi gerekir.

Ne Yapmalı?

• Çocuğun yatağını ıslatmasının irade dışı bir olay olduğunu bilmeliyiz.

• Altına çocuk bezi koymayı bırakalım, her gün çarşaflarını değiştirmekten bıksak bile… Yalnız çift çarşafın altına naylon serebiliriz.

• Başkalarının yanında onu bu yüzden azarlamayalım, kızmayalım. Küçük düşürmekten kaçınalım.

• Akşamları aşırı sıvı alımını önleyelim.

• Kapısını açık bırakalım. Yatak odasında gece lambası bulunsun.

• Ona moral verelim: “Bir gün mutlaka başaracaksın. Sadece zaman sorunu bu” diyelim.

Çocuğumuz Kekeliyorsa

Kekemelik; ses, kulak ve kelimelerin tekrarı, uzatılması veya konuşma akışını kesen duraklamalar şeklinde kendini gösteren bir konuşma bozukluğudur. Bozukluğun şiddeti, kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişir. Stres halinde artar.

Kekemelik çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilir.

Yaklaşık 2 yaşında:

Konuşmanın dile oturmaya başladığı zaman nispeten sık görülür. Çocuk ağzından çıkmayan kelimelere sinirlenir. Konuşmaya çok istekli ve kararlı

olduğundan, kendini göstermek isterken bazı kelimelere takılır.

Çevresinde iyi konuşabilmesine ve kendisini ifade etmesini öğrenmesine zaman ayırmayan, stresli yetişkinler olabilir. Belki de farkına varmadan, çocuğun lafı kesilmekte ve cümleyi onun yerine yetişkin bitirmektedir. Çocuk da hızlı konuşayım derken bazı kelimelere yine takılabilir.

3-4 yaşlarında:

Yapı bozukluğuyla ilgisi olmayan kekemeliktir. Bazı sesli harfleri telaffuz etmek veya tekrarlamak zorluğundan ibarettir.

Sebebi; çocuklardaki düşünce hızının, konuşma hızını geçmesindendir. Yetersiz kelime dağarcığı yüzünden düşünce ifade edilememekte, bu sebepten konuşma bozukluğu ortaya çıkmaktadır. Bu tip kekemelik geçicidir ve önemli değildir. Deneme-yanılmaya bağlıdır.

Burada ailenin tutumu önemlidir. Çocuğa düzgün konuşması için baskı yapılmamalı, çocuğun kendi konuşmasına dikkatini yoğunlaştırmasının önüne geçilmelidir.

6-7 yaşlarında:

Temelinde aile içi ilişkilere bağlı olarak çocuğun sıkıntılı ve güvensiz oluşu yatabilir.

Ne Yapmalı?

• Bir kelimeye takıldığını anladığımızda elimizi omzuna koyalım, elini tutalım ve ona *"Anlatmak istediğin çok ilginç…"* diyelim. Hoşgörülü ve anlayışlı davranalım.

• Alaya almaktan, çeşitli tepkilerle bunaltmaktan kaçınalım. Sanki hiçbir şey yokmuş gibi davranalım ve bu duruma aldırmayalım.

Can Sıkıntısı

Çocukların sık olarak canı sıkılır. Bu normaldir. Aslında onlara tek başına oynamasını da öğretmek lazımdır.

• 2 yaşına kadar, çocuklar birlikte oynamasını bilmezler. Bununla birlikte, tek başlarına oynarlar veya oynayabilirler.

• 2-3 yaşları arasında, sosyal ilişkiler ve çocuğun iletişim imkânları artar. Artık başka birisi ile oynayabilir.

Bu dönemden sonra ise tek başına oynayabilmelidir. Tek başına keşfetmeyi, odasında oyuncakları ile birlikte yalnız kalma alışkanlığını kazanmalıdır. Doğumdan itibaren bir yetişkinin varlığını hep yanında

hisseden çocuk, en ufak bir yalnızlıkta tedirginlik duyar, korkar ve *“Canım sıkılıyor”* diye meşgul olan annesine gelir.

Bu yüzden:

• Çocuğumuza güvenelim. Odasında tek başına oynamasına ara sıra gözlemleyerek izin verelim.

• İlk zamanlarda oyuncaklarını yanında gezdirmesine ve bizim yanımızda oynamasına izin verelim. Eğer yalnızlık onu çok tedirgin ediyorsa, bu durum onu sakinleştirecektir.

Aslında ara sıra sıkılmak da iyidir:

• Yapılacak hiçbir şeyin olmaması, aylak aylak gezinmek için bir fırsattır. Böylelikle çocuk hayal gücü geliştirir, gözlem yapar. Zekâsını ve dolayısı ile kendisini dinlendirmesine fırsat verir.

• Hayatın her zaman dolu geçmeyeceğini anlamış olur. Kimi zaman işsiz ve yalnız da kalınabilir. Sıkılan çocuk hayatın bu gerçeğinin üstesinden gelmesini öğrenmek zorundadır. Kendi kendine bir uğraş bulmak için üretici biri haline dönüşür, bir şeyler yapma ihtiyacı duyar. Bu da oldukça faydalıdır.

Kardeş Kıskançlığı

Aslında kardeşler arasında kıskançlık, dozunda yaşadığında, doğaldır. Çocuklar için faydalı ve sağlıklı bir haldir. Her çocuk, anne-babanın sevgisinin ve ilgisinin tümünü ister. En sevilen, en çok ilgilenilen olmak ister. Bu da kıskançlığı kaçınılmaz kılar.

Her çocuk, ayrı bir birey olarak bencillik, sahip olma, paylaşamama, kendine güven duymaya ihtiyaç, özenti gibi duygular taşıdığı gibi kıskanabilir de…

Aslında kıskançlıkla çocuklar, hayatın gerçeklerinden biriyle yüzleşmiş olurlar.

Bu da onun çevresindeki ilginin tümüne ve yaşamın bütün avantajlarına sahip olamayacağıdır. Bu acı ve zor da olsa çocuk için bir derstir. Sevgi paylaşılacaktır ve paylaşıldıkça da sandığının aksine azalmayacaktır.

Böyle normal aile içi rekabet, çocuksu benmerkezciliği ve bencilliği azaltır. Rahatsızlık verici de olsa, başkalarıyla geçinmek için deneyim ve kolaylık sağlar.

Niçin Kıskanır?

• Çocuk, gelişiminin bazı dönemlerinde kıskançlık gösterebilir. Mesela; 3 yaşındaki bir çocuk eşyalarını, oyuncaklarını, yemeğini, ailesini paylaşmayı henüz öğrenmemiştir. Eşyasını başkası kullanması gereken durumda kıskançlığa girebilir ve bu, doğal bir durumdur.

• Genellikle ilk çocuklarda kardeş kıskançlığı dikkati çeker. Ailesinin ilgi ve sevgisine alışan çocuk, yeni gelen kardeşi kendine rakip olarak görür. Devre dışı kalacağını zanneden büyük çocuğa aile destek olmalıdır.

• Çocuğu yoksun bırakmak veya her istediğini yerine getirmek, sürekli maddî ödüller vermek de kıskançlığı körükler.

Kıskançlığın Belirtileri

• Kıskanç çocuk, huzursuz davranışlar gösterir, uykusuzluk çeker. Basit sebeplerle kızar, ağlar, bağırır. Hele hayatının ana konusu kıskançlık olmuşsa, çocuk acı içindedir. Yardıma ihtiyacı vardır.

• Anne-baba ile yatmak ister.

• İlgi çekmeye çalışır.

• Yeniden altını ıslatmaya, meme ve parmak emmeye, bebeksi konuşmaya başlayacaktır.

• Küçük kardeşine zarar vermek isteyebilir.

• Anne-babasının sevgisini, ilgisini sürekli arzular.

Ne Yapmalı?

• Amacımız, kıskançlık duygusunun varlığını tümüyle ortadan kaldırmak değil, onu ortaya çıkaran durumları azaltmak ve göründüğünde sebeplerini araştırmak olmalıdır.

• Çocuklarımızı başkalarıyla kıyaslamayalım.

• Çocuklara sevgi, ilgi ve disiplinde tutarlı davranalım, aşırı gösterilerden kaçınalım.

• Çocuklar arasında büyük-küçük, kız-erkek gibi ayırımlar yapmayalım.

• Kardeşini kıskanan büyük çocuğa sözgelimi kardeşinin yemeğini beraber yedirmeyi teklif edelim. Böylelikle o da ihmal edilmemiş olur.

• Kendini yetersiz ve değersiz hisseden çocuğun kıskançlığa kolay kapıldığını bilelim. Kendini seven ve kendiyle barışık olan çocuklar, kardeşleriyle daha iyi geçinirler. Bu yüzden onları özsaygısı olan kişiler olarak yetiştirelim.

• Sürekli bir çocuğumuza yöneliyorsak, bunun sebebini keşfetmek için kendimizi yoklayalım. Hepsine ilgi ve sevgi göstermeye gayret edelim.

• Çocuklarımızı kardeşleriyle de kıyaslamayalım. Böyle sözler onlar için öldürücü birer zehirdir. Kıskançlığı, çekememezliği ve yetersizliği arttırırlar.

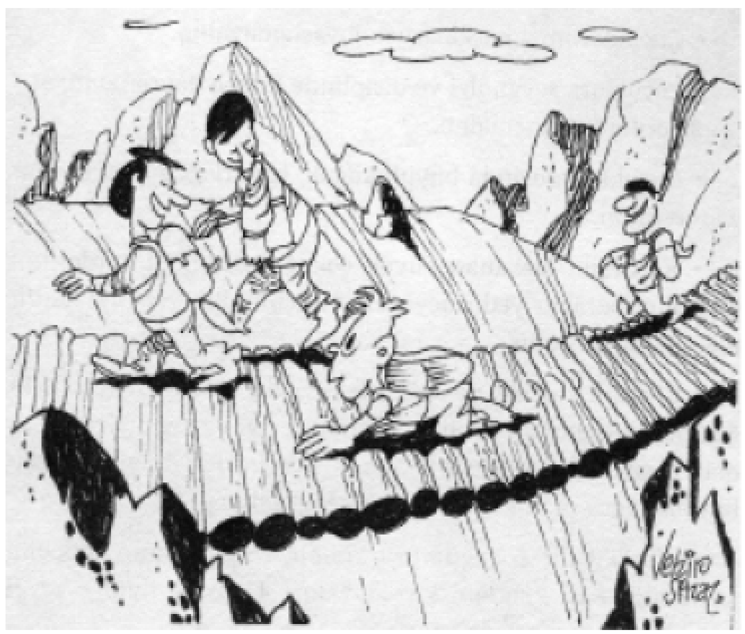
Çocuğun düşüncesine başka birinden daha aşağıda olduğunu nakşederler. Bilelim ki; her çocuk tektir ve kendine özeldir. Onu başkasıyla karşılaştırmak yanlıştır.

• Mümkünse odalarını, değilse köşelerini ve dolaplarını ayıralım.

• Onları birbirinden farklı giydirelim.

Çocukta Korku

Çocuk büyüdükçe yaşına göre değişen bazı korkular olacaktır. Aslında bu tür korkuları normaldir ve hatta ruhsal gelişimleri için gereklidir.



1-2 yaş arasındaki çocukların başlıca korkusu banyo yapmaktır. Ayrıca anne ve babadan ayrılma endişesi de bu yaşlarda olağan sayılır. Yine tanıdık olmayan kişiler de endişe ve gerilim oluşturabilir.

3-5 yaşlarındaki çocuklar karanlıktan, hayvanlardan, canavarlardan, kendi güvenliklerinden ve anne babalarının güvenliği konusunda korkabilirler.

6-7 yaşlarında daha çok yabancılardan, geceleri yıldırım düşmesinden ve gök gürültüsünden, ölümden, anne-babası kaybetmekten, günlük hayatta karşılaşacağı tehlikelerden, yine karanlıktan korkabilirler.

Çocuğun korkularının yeni bir eve taşınma, okul değiştirme, ailede ölüm veya başka bir travmatik durum (zedelenme) karşısında artması normaldir.

Bu gibi stresli haller çocuğun güvenliğinin karşısında bir tehdit oluşturmuş olabilir.

Korku, çocuğun yeni ortamının güvenli ve emin bir yer olduğunu hissetmeye başlamasıyla birlikte ortadan kalkacaktır. Yine anne-babasının kendisiyle birlikte olduğunu görmesi ve bilmesi onu rahatlatacaktır.

Ne Yapmalıyız?

• Acaba korkuları aşırı bir boyutta mıdır? Her çocukta karşılaşabileceğimiz türden korkularsa bunları yenmesi kolay olur.

• Korkularına değil, çocuğumuza sempati gösterelim. Korkuları onaylamadan, çocuğumuzun yaşadığı endişelerin farkında olmak, onu anladığımızı ona hissettirmek önemlidir. Bilgi ve anlayışla ona yaklaşalım, onu rahatlatalım.

• Korkuları ile yüzleşmesini sağlayalım. Çocuk, korkularının aslında bir temele dayanmadığını anlayınca, bu korkular genellikle azalır veya kaybolur. Yavaş yavaş, küçük adımlarla ilerleyerek korkusu giderilir. Sözgelimi karanlık korkusunu yenmek için çocuğun odasındaki ışığı kapatarak gittikçe artan sürelerde karanlıkta tek başına oturmasını sağlamayı deneyebiliriz. Sonunda yalnızlığından etkilenmiyor duruma gelince, karanlığa alışma denemelerine geçeriz. Tabiî bu sırada ona desteğimiz de önemlidir ve çocuk onu korumak için yanında olduğumuzu bilmelidir.

• Duygularını dinleyelim, onu anlamaya çalışalım. Desteğimizin hep yanında olduğunu bilmesini sağlayalım. Çocuğun korkularına sert tepki vermekten özenle kaçınalım.

• Çocuğun izlediği şiddet ve korku içerikli filmlerden etkileneceğini hatırımızdan çıkarmayalım. Bu yüzden izlemesi sakıncalı olan filmlerden, hikâye ve masallardan onu koruyalım.

• Olaylara aşırı tepki vererek çocuklara kötü örnek olmayalım. Çocukları korkularından dolayı ayıplamak, utandırmak, alay etmek ve korkunun üstüne birden gitmekten kaçınalım.

• Çocuğun yanında korku niteliği taşıyan konular konuşmayalım. Küçükken, bir gün evde annemin misafirlerle konuşurken “hırsızların pencereden girerek kötülük yaptıklarını” anlattığını duymuştum. Sonra pencereden hırsız girecek diye senelerce korktuğumu hatırlıyorum.

Öfke Nöbetleri

2-4 yaşındaki çocukların öfke nöbetlerine girmeleri çok normaldir ve bu halleri büyümelerinin doğal bir parçasıdır. Çocuk gücünü göstermek, ilgi çekmek, yeni becerilerini uygulamak ve son öğrendiklerini yapma sorumluluğu almak ister. Amaçlarını yerine getirmek isterken anne-babasının direnişi ile karşılaşırsa öfke nöbetleri geçirir.

Ancak bazen bu nöbetler sinir bozucu, sıkıcı ve endişe verici boyutta olabilir. Çocuğumuz eşyaları fırlatabilir, etrafa yumruklar atabilir. Hatta kanayana kadar kendi bileklerini ısırabilir veya kafalarını sert bir yere vurabilirler.

Öfke nöbeti geçiren çocuk ile başa çıkmanın en iyi yolu, sakinleşene kadar bu haline hiç aldırmamak, önemsememektir. İfadesiz bir çehre takınalım, oradan uzaklaşalım veya çocuğu kucağımıza alıp odanın dışına ya da odasına bırakalım. Bu olmaz ise:

Onu kaldırıp sıkıca kucağımızda tutalım. Yüzümüzde hiçbir ifade olmadan direkt gözlerinin içine bakalım veya hiç ona bakmayalım. Öfke nöbetini sona erdirene kadar onu sıkıca tutalım.



Sakinleşince kucağımıza alalım ve konuyla ilgili konuşalım.

“Kızgın olduğunu biliyorum, bu problemi çözmen için ne yapabiliriz?” veya buna benzer cümlelerle onu rahatlatalım. Bu arada onu sevdiğimizi söyleyelim. Sevgimizin azalmadığını, her an ona yardıma hazır olduğumuzu vurgulayalım.

Çocuğumuzun derdini dile getirmesini sağlayacak, onu konuşturarak iyi bir dinleyici olduğumuzu ona hissettirelim. Olumsuz duygu ve sıkıntılarını ifade etmesine yardımcı olalım.

Ne Yapmalı?

• Ebeveynler olarak kendi aramızda sinirli davranışlar sergileyerek çocuğumuza kötü örnek olmayalım. Çünkü o bizi kendine model alır ve gözlediğini taklit eder.

• Yine çocuğumuza bağırıp çağırarak, kötü sözler söylemek de yanlıştır. Sıcak ve samimi bir yaklaşımla sorununu çözmesine yardımcı olalım. Bu davranışlarımızla da ona örnek olacağımızı unutmayalım.

• Anne-baba olarak disiplin konusunda tutarlı ve görüş birliği içinde davranalım. Çelişkili hareketlerden kaçınalım. Birimizin “ak” dediğine diğerimiz “kara” dememelidir.

• Aşırı koruyuculuk ve hoşgörülü davranış, çocuklardaki disiplinsizliği artırır ve öfke nöbetlerinin daha şiddetli olmasına sebep olur. Bu durumdan kaçınalım.

• Gelişimi itibariyle henüz beceremediği davranışlar için onu eleştirmeyelim, alay etmeyelim. Ona güvendiğimizi belli edelim.

• Öfkeli çocuğa öfkeli cevap vermekten sakınalım, sakin olalım.

Gece Uykuda Şiddet Varsa

Genelde gecenin başlangıcında, yani çocuğun uyumasını takiben iki üç saat içinde, derin uyku döneminde, çocuğun tamamıyla uyuduğu, bilinçli olmadığı ve rüya görmediği zaman bu rahatsızlık belirir.

Hızlı kalp atışı, terleme, kusma, kesik kesik nefes alma gibi fiziksel belirtiler de görülür. Çocuk panik içindedir. Hareketleri şuursuz, bakışlar korkuludur. Çığlık atar. Anne-babasını tanımaz, hiçbir şey hatırlayamaz ve açıklayamaz.

Böyle bir nöbet esnasında onu uyandırmak doğru değildir. Başına ne geldiğinin zaten farkına varmaz. Uyandırırsak gerilimi ve korkusu daha çok artacaktır. Bu anı ertesi sabah konuşmak ve çocuğa anlatmak da yanlıştır. Hiç bahsedilmemeli, bir şey olmamış gibi davranılmalıdır.

Bu tip çocukların yeterli ve düzenli uyumaları şarttır. Gerekirse daha erken ve aynı saatte yatırılarak bu durum sağlanmalıdır.

Yine stresli ve sıkıntılı çocuklarda daha sık gece şiddetine rastladığından huzurlu ve sakin olması için uygun ortam oluşturulmaya özen gösterilmelidir.

Kardeş Kavgaları

Kardeşlerin rekabeti hayatın bir gerçeğidir. Her çocuk, kız olsun veya erkek olsun, kendi içinde bir "sevgi potansiyeli" olduğu kadar, bir de "nefret potansiyeli" taşır. Bütün kardeşlerin de bu potansiyeli ifade etme ihtiyaçları vardır. Kardeşlerin arasındaki rekabettir bu. Bütün ailelerde mevcuttur. Bu potansiyele engel olmaktansa, dışarı yansıtmalarına izin vermek daha iyidir. Aşırıya kaçmadıktan sonra birbiriyle ettikleri kavga, onlar için aslında bir oyun ve eğlencedir.

Kardeşler arasında yapılan kavga başkaları ile olan ilişkilerini oluşturmanın ve tecrübe kazanmanın bir yoludur. Çocuklar kavga ederek yaradılışlarındaki saldırganlığı kontrol etmeyi öğrenir. Bu onun duygularını başka türlü ifade etmesine fırsat bulamadığındandır. Onların aralarına çok girmek doğru değildir. Kavga etmelerine biraz olsun izin vererek ve göz yumarak saldırganlık potansiyellerini sosyalleştirmeye ve yönlendirmeye imkân tanımış oluruz.



Aralarını bulmaya çalışmak, kimin haklı olduğunu anlamaya gayret etmek çoğu zaman doğru olmaz. Her çocuk olayı kendi açısından anlatacak ve işin aslını öğrenmek pek mümkün olmayacaktır.

Burada ebeveyn olarak bizim yapacağımız:

• Kardeşini tehlikeye atacak kadar şiddet uygulamanın yasak olduğunu söylemeliyiz. Bu konuda kararlı olduğumuzu vurgulamalıyız.

• Çocuklarımıza güvenelim ve sabırlı olalım. Şimdi aralarında kavga ediyorlar diye, onları şiddet ve kin yüklü bir gelecek beklemiyordur. Bunu oyun için de yaptıklarını bilelim. Aynı zamanda eğlenmek içindir. Can acıtmak için değildir. Tekrarlanan bu kavgalar zamanla kesilecektir veya seyrekleşecektir.

• Her çocuğa ona özel davranalım ve her kardeşine eşit davranmaya çalışmak saplantısından vazgeçelim. Onların kişiliklerine, ihtiyaçlarına göre yanlarında olalım.

• Kavga ettikleri zaman onlarla ilgilenerek veya onlarla tartışmaya girerek yanlış davranışı ödüllendirmeyelim.

• Kavgaya yol açan noktalar bulup, çocukların bunları halletmelerini sağlamaya çalışalım.

• Her defasında onlara müdahale ederek, onların oynamasını engellemeyelim. Aşırı olmadıkça kavgayı normal kabul edelim.

• Aralarındaki kavga bir açıdan başkaları ile olan ilişkilerini oluşturmanın bir yoludur. Çocuk kavga ederek, saldırganlığını kontrol etmeyi öğrenir. Bu onun duygularını başka türlü ifade etmesine fırsat bulamadığındandır. Bunu engellersek, daha gerginleşir. Onların kavga etmelerine biraz olsun izin vererek, saldırganlıklarını sosyalleştirmeye ve yönlendirmeye imkân tanımış oluruz.

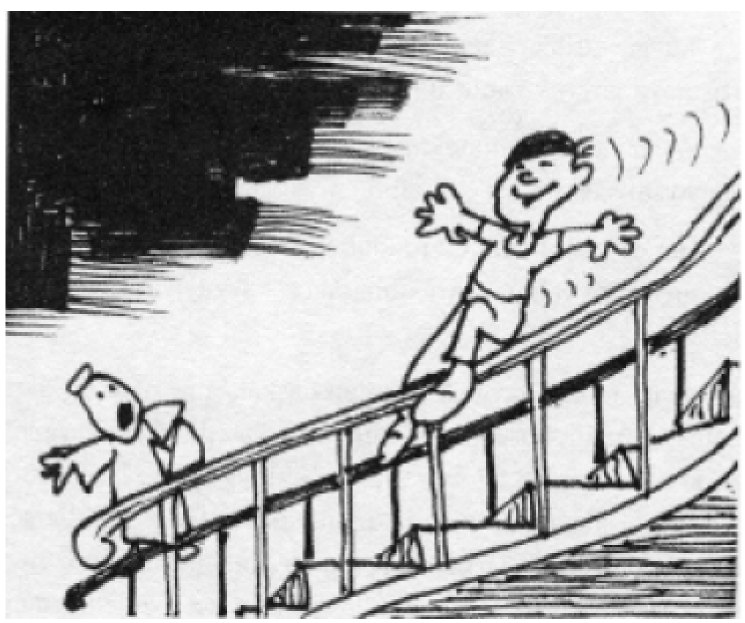
Aşırı Hareketli Çocuk

Bazı çocuklar yaşıtlarına göre daha hareketli ve yaramazdırlar. Ancak aşırı hareketlilik her ortamda oluyor, yer ve zaman dinlemiyorsa hiperaktif çocuk söz konusudur.

Aşırı hareketli çocuklar devamlı kıpır kıpırdır, yerlerinde duramaz, sanki bitmez bir enerjileri vardır. Bu yüzden hiperaktif çocukla normal hareketli çocuğu karıştırmamak gerekir.

Hiperaktif çocuk çok hareketlidir. Ancak hareketlerinde belli bir hedefe yönelik devamlılık bulunmaz. Dikkati aşırı derecede dağınıktır.

Mesela; eline bir oyuncak verildiğinde kısa bir süre onunla oynar ve fırlatır atar. Hemen pencerelere tırmanır, perdelere asılır. Duvarları kalemle çizer. Dikkatini uzun süre belli bir yerde, olayda toplayamaz.



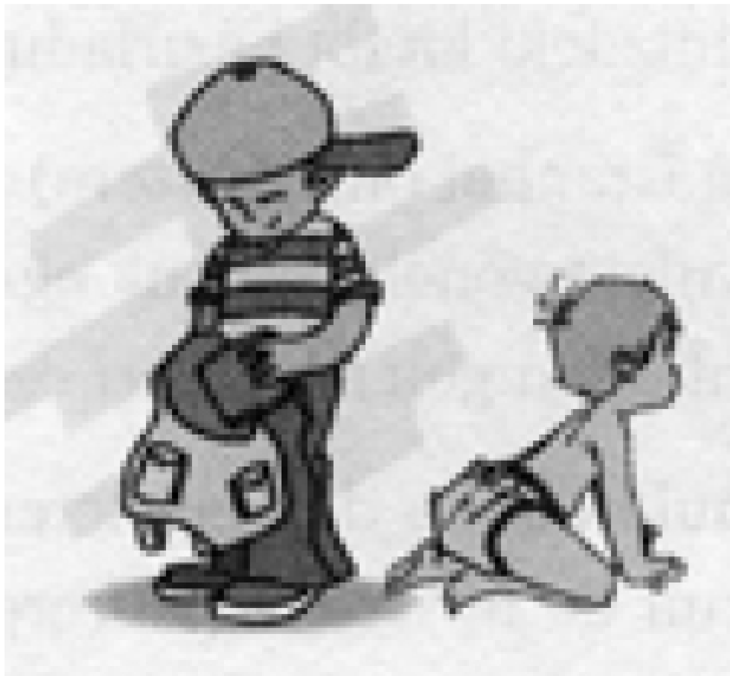
Hâlbuki çocuklar genel olarak canlı, hareketli ve hayat doludurlar. Hep oynar, hareket eder, koşar ve zıplarlar. Devamlı bir şeyler yaparlar veya

yapmak isterler. Yorulmak nedir bilmezler. Yani çocuğun hareketli olması aslında normaldir, sağlıklı gelişmesinin işaretidir. Bu yüzden:

- Çocuklarımıza evde oynayacakları tehlikesiz mekânlar hazırlayalım. Bırakalım enerjilerini boşaltsınlar.
- Onları sık parklara, oyun sahalarına götürelim.
- Davranışlarını kısıtlamayalım. Onlara daha çok vakit ayıralım.

* * *

VII.
Anne Babanın Sorularına Cevaplar



İlkokula başlama yaşını öğrenebilmek için test yaptırmaya gerek var mı?

Gerek yok.

Normalde 72 ayını tamamlayan çocuklar ilkokula başlar.

Hele daha önce anaokuluna verdiyseniz zaten okula hazır demektir.

Ancak çocukla ilgili şüphemiz, endişemiz varsa bir uzmana danışmakta fayda vardır.

Baba, anneye karşı nazik, kibar değilse ve sevgisini göstermiyorsa; anne ilgisiz ve sevgisiz kaldığına inanıyorsa, çocuklara karşı yeterince faydalı olabilir mi?

Olamaz tabiî. Anne-baba arasındaki uyum, karşılıklı sevgi ve saygı inanın çocuğa çok şey katar. Bunu sağlamak zorundasınız.

Eşimi 1 yıl önce kaybettim. 6 ve 10 yaşında iki oğlum var. İyi bir anne olduğuma inanıyorum. Babanın yerini nasıl doldurabilirim?

Allah size sabır ve güç versin. Bunun için anlayışlı bir beyle evlenebilirsiniz. Evlenmenin dışında büyükbaba, amca, dayı gibi ailenin erkek büyüklerine yakın oturmak, onlarla sık görüştürmek faydalı olur. Böylelikle taklit edecekleri bir erkek modeli görürler.

Bir başka husus da okulda erkek öğretmene çocukları vermeniz. Bu da "model olma" yönüyle iyi olur.

Çocukların gece altını ıslatmaları, anne-baba eğitimi yanlışlığından mı olur?

Hayır. Genellikle kalıtsaldır, soyaçekimle ilgilidir.

Ancak çocuk bir süre temiz kaldı ve sonra altını ıslatmaya tekrar başladıysa, bu defa psikolojik faktörler söz konusudur. Ya çocukta anne-babayı kaybetme korkusu veya kıskançlık duyguları mevcuttur.

Babanın çocuğa sürekli kendini överek örnek göstermesi, *"Ben senin yaşındayken çok çalışkandım. Ben bu imkânlara sahip değilken şöyleydim"* gibi sözler söylemesi ve onu tembellikle suçlaması doğru mudur?

Kesinlikle yanlıştır. Çocuğa fayda yerine zarar verir.

Her çocuğu kendi şartları içinde düşünmek gerekir. Böyle, onu kendimizle kıyaslayarak aşağılarsak bir süre sonra kendine güvensizlik geliştirecektir.

6 yaşındaki kızım, 4 yaşındayken gece altını ıslatmayı kesmişti. Son 4 aydır tekrar gece kalkmaya ve altını ıslatmaya başladı. Ne yapmalıyız? Sebebi ne olabilir?

Çocuğun kafasında büyüttüğü bir problemi vardır. Bunu araştırmalıyız. Acaba aileye yeni bir kardeş mi geldi? Başka endişeleri mi var?

Bu konularda onu rahatlatırsak problem çözülmeye başlar. Ayrıca akşamları sulu gıdalar almasını kısıtlamak, altına bez ve naylon sermemek, idrarını kaçırdığı günleri listelemek ve temiz olduğu günler ona memnuniyetimizi bildirmek faydalıdır.

6 yaşındaki oğlumu çok seviyorum, ancak işsizim. İstemeyerek sıkıntımı ona yansıtıyor ve bağırıyorum, dövüyorum.

İnanın, ismi üzerinde, çocuk bu. Çok bağırmaktan, hele kaba kuvvet uygulamaktan kaçınalım. İnşallah iş bulur ve hayatınızı düzene sokarsınız. Olmazsa bir ruh hekimine görünmenizde fayda vardır.

Çocuğumun her istediğini ve onun için en iyisini yapıyorum. Yine de asabi ve bazen huzursuz.

Aslında arada onun isteklerine “hayır” demeliyiz. Her istediğini yapmak doğru değil. Böylelikle çocuğunuzun tatminsiz ve doyumsuz olmasına sebebiyet veririz. Çocuk, elindeki nimetlerin farkına varmaz. Hayatta da her istediğinin eline geçeceğini zanneder. Öyle olmadığını görünce mutsuz olur.

6 yaşındaki çocuğum çok ısrarcı. “Hayır” desem bile tepkili konuşuyor. İstediği yapılsın istiyor.

Israr etse bile yapılmayacak şey istiyorsa, yapmayın! Çocuk bilsin ki, ısrar fayda vermeyecektir. Böylelikle zamanla ısrardan vazgeçecektir.

5 yaşındaki oğlum, markette istediğini almayınca bağırıp çağırıyor. Almak zorunda kalıyoruz. Yoksa çevreye rezil olacağız.

Yaptığınız yanlış. Çocuk sizi mahcup ederek istediğini aldırmaya çalışmaktadır. Alınmayacak istek de bulunduğunda kesinlikle reddedin. Kendini yere atsa da, bağırıp çağırsa da kabul etmeyin. Bir süre sonra bu alışkanlığı bırakacaktır.

Çocuğun istediğini yerine getirmezsek sürekli ağlıyor. Ne yapmalıyım?

Ağlasa da istediğini yapmayın. Ağladığını görmezden gelin. Bilsin ki, ağlasa da istediği olmayacaktır.

Anne adayının kullandığı içki ve sigara, doğacak çocuğa etki yapar mı? Vuku bulan bu olumsuz etki, ona yapılan bir haksızlık değil mi?

Tabiî pek çok zararlara yol açar. Sigara içen annelerin bebekleri:

a) Daha düşük kilo ile…

b) Hastalıklara daha kolay yakalanma riski ile ve

c) Öğrenme yeteneğinde eksiklikle doğarlar.

İçki içen annelerin bebekleri de birçok rahatsızlıklarla karşı karşıyadırlar.

Bu elbette annelerin kendi evlatlarına yapacakları büyük bir haksızlıktır.

6 aylıkken parmak emmeye başlayan oğlum 2 yaşında, ama devam ediyor. Normal midir?

Arada yaparsa normaldir. İkna ve telkinle vazgeçirmeye çalışabilirsiniz, ama zorla ve yasakla problemin çözülmeyeceğini bilin.

3 yaşındaki kızım devamlı sallanıyor. Ne yapmalıyım?

Bence görmezlikten gelin. Üstüne düştükçe, yasakladıkça daha çok yapacaktır.

Sallandığında ilgilenmeyin, yapmadığında üzerine düşün. İlginizi çekmek için yapıyor olabilir veya sallanan birini taklit ediyordur.

Çocuğun ruh sağlığı açısından anne-baba geçimsizliği söz konusu ise, ayrılmaları mı daha doğru olur?

Bu geçimsizliğin şiddetine bağlı olan bir durumdur. Eğer aralarında sağlıklı iletişim ve sevgi kalmadıysa, devamlı birbirlerini çocuğun yanında aşağılıyorlarsa, anlaşıp ayrılmaları uygun olabilir.

Yeni evlenen bayanım. Eşim, ailede çok çocuğun daha doğru olacağını söylüyor. Acaba en uygunu kaç çocuktur?

Tabiî çocuk sayısı ailenin şartlarına, anne-babanın istekli oluşlarına göre değişir. Ancak çocukların ruh sağlığı açısından üç veya dört kardeşin en uygun olduğunu düşünüyorum. Kardeşlerin olması, birbirleriyle arkadaş olmalarını ve dayanışmalarını sağlayacaktır.

Yeni evli bir çiftiz. Ne zaman çocuk sahibi olmalıyız?

Çocuk sahibi olabilmek için karı-koca birlikte karar vermeli ve buna hazır olmalıdır. Hazır olmak derken, etkili ebeveyn olmayı ve iyi yetiştirmeyi kast ediyorum.

Çocuk sahibi olmayı da geciktirmeyin. En fazla bir yıldan sonra düşünün. Çocuktan sonra aile olduğunuzu hissedecek ve daha mutlu olacaksınız.

Çocuklar aralarındaki yaş farkı ne olmalıdır?

İki hamilelik arasında en azından iki yıl olması uygundur. Özellikle çocuklar arasında 3 yaş fark varsa, hem kıskançlık asgariye iner, hem de kardeşler birbirleriyle arkadaşlık yapıp oynayabilirler. Ayrıca anne için zorluk fazla olmaz.

Çocuğumuzun zekâ gelişimine nasıl katkıda bulunabiliriz?

• Hamile anne adayı sağlığına ve beslenmesine dikkat etmeli; sigara, içki ve uyuşturucudan kaçınmalıdır. Yine stres ve sıkıntıdan uzak, mutlu ve huzurlu bir hamilelik dönemi geçirmelidir.

• Bebeği anne yanında taşımalı ve devamlı onunla iletişime girmeli, değişik ortamlara sokmalıdır.

• En az 6 ay, en iyisi 2 yıl anne sütü almalıdır.

• Anne ve baba bebekleriyle içlerinden geldiği gibi konuşmalıdır.

• Sabah ve akşam aile sofrada buluşmalı, yararlı sohbetlere çocuk da katılmalıdır.

• Çocuklara her gün bir süre uygun kitaplar okumalıyız.

• Oyun oynamasına uygun ortam oluşturmalı, zihnini geliştirecek iyi oyunlar seçmeliyiz. Bazen oyununa katılmalı, onunla oynamalıyız.

• Oyuncaklar beyin geliştiren türde olmalıdır. İleri teknoloji ürünlerinden kaçınmalıyız.

• Okula iyi bir başlangıç yapmalı, derslerine her zaman öncelik vermeliyiz. Okul günlerinde dersleri tüm diğer faaliyetlerden daha önde

geliyor olmalıdır. Hafta içlerinde ender televizyon seyretmeli, ev ödevlerini muhakkak yapmalıdır.

5 yaşındaki çocuğum markaların logolarını tanıyor, televizyondaki şarkıcıların isimlerini biliyor. Bu onun ruh sağlığının yeterli olduğuna ve aklına işaret midir?

Bunları çocuğun akıllı olmasıyla ilişkili sayamayız. İyi bir ruh sağlığına sahip olmak; yaşa uygun becerileri (yürümek, konuşmak gibi) kazanmış olmayı gerektirir. Daha sonra arkadaşlık etme, ana-baba ile bağlılık ilişkisi kurma, ama aynı zamanda onların yokluğuna tahammül etmeyi sayabiliriz.

1,5 yaşındaki oğlum herkesi ısırıyor, çimdikliyor. Benim saçlarımı çekiyor. Ne yapmam lazım?

Aslında çocuk böyle yaparken eğleniyor, kendi gücünü göstermekten memnuniyet duyuyordur. Başkaları çığlık attıkça mutlu oluyordur. Yoksa karşısındakinin acı çekmesini amaçlamadığı gibi, büyük ihtimalle onun acı çektiğinin farkında da değildir.

Bu durumda sizin veya acı çekenin, acı çektiğini çocuğa fark ettirmesi, canının yandığını ifade etmesi gerekir. Çocuk, karşısındakini rahatsız ettiğini böylece anlar ve acı çektirmekten vazgeçer.

Bazılarının yaptığı gibi hemen şaplak atmak yanlıştır.

4 yaşındaki oğlum rahatsızlık geçiriyor, iğne yapılması uygun görüldü. Ama o yaptırmak istemiyor, çok ağlıyor. Ne yapmalıyım?

İğnenin yapılması gerekiyorsa korkuyor diye vazgeçmeyelim. Ne uygunsa yapalım. Ayrıca yalana başvurmayalım.

Oğlum rahatsızdı ve kendisine iğne yapılıp yapılmayacağını sordu. *"İğne yapılacak, bu senin sağlığın için. Mecburuz buna"* diye izah ettim. Kararlı olduğumu gördü ve tepkide bulunmadı.

Bazı anneler, çocukları ağlayınca iğneden vazgeçerler. Bu cesaretin değil, korkunun ödüllendirilmesi anlamına gelir. Hâlbuki çocuğa karşı kararlı davranmalı ve ortalığı ayağa kaldırsa da iğnesi yapılmalıdır. Yoksa çocuğumuz her korku veren durumda ağlayarak ve bize koşarak tepki vermeyi alışkanlık haline getirir.

4 yaşında kızım sofrada yemeği ile oynuyor ve çok oyalanıyor. Ne yapmalıyım?

Yemek aralarında bir şey yemediğinden emin olmalısınız. Sofraya besleyici yiyecekleri koyduktan sonra istediği tempoda yemesine izin verelim. Bizler yemeği bitirince yemek vaktinin bittiğini söyleyerek sofrayı toparlayalım. Yemeği bitirmediğini belirterek karşı çıkarsa ona *"Üzgünüm,*

ama yemek için ayırdığımız zaman sona erdi" diyerek kararlı olalım. Bir dahaki öğünde daha dikkatli olacaktır.

Küçük kızım gece lambası ile uyumayı seviyor. Babası *"Kaldıralım, artık büyüdü"* diyor.

Çocuk gece lambası ile uyumayı seviyorsa karışmayalım. Bırakalım o şekilde mutlu uyusun. Bunun ona bir zararı yoktur.

4 yaşındaki oğlum inatlaşıyor ve sözümü dinlemiyor. Dövmemek için kendimi zor tutuyorum.

Bu yaştaki çocuklar kendilerine söylenenleri pek dinlemezler, doğal gelişimlerinin parçasıdır. Tokat atmayı aklınıza bile getirmeyin. Ancak olumlu davrandığında teşvikçi olun.

5 yaşındaki oğlum arkadaşlarının evinden ceplerinde oyuncaklarla dönüyor. Sorduğumda "hediye" diyor veya bulduğunu söylüyor. Ne yapmalıyım?

Ona inanmadığımızı söyleyelim ve nereden aldığını araştıralım. Arkadaşınınsa hemen iade edelim. Değilse, *"Bu oyuncaklar senin değil biliyorum. Onun için bunlar bende kalacak"* diyelim. Elinden alalım ve saklayalım. Bu yöntemi yeterli bir süre uygularsak, er geç bu huyundan vazgeçecektir.

5 yaşındaki çocuğumuza ne kadar televizyon seyrettirebiliriz?

Çocuklar için hazırlanmış eğitici ve eğlenceli programları izletebiliriz. Ancak onu oyalayacak diğer oyuncakların sayısını artırmak daha faydalıdır. Tahta bloklar, logolar, plastik askerler, bebekler, kalem, pastel, suluboya gibi malzemeleri olursa daha az televizyon seyredecektir.

Aslında televizyon çocuğumuzun kelime hazinesine ve konuşma yeteneğine olumlu katkıda bulunur. Okuma, matematik, tarih ve mantıklı düşünceyi televizyon sayesinde daha kolay öğrenebilir. Ancak dozunda ve uygun programlarla böyledir.

5 yaşındaki kızım cinsel organı ile oynuyor. Ne yapmalıyım?

Bazı küçük çocuklar sık sık cinsel organı ile oynayabilirler. Bu durumda eline vurup, *"Sakın elleme, pis"* dersek bu fiili bir tabu haline getirmiş oluruz. Bu yanlıştır ve tehlikelidir. Hiçbir şey yokmuş gibi davranmak en doğrusudur. Çünkü çocuk dirseğini veya kulağını kaşıdığı cinsel organı ile oynamaktadır, arada fark yoktur. Ama dikkatini biz buna yöneltirsek saplantı haline gelebilir.

Yoksa yetişkinlerin anladığı bir cinsel anlayışla bunu yapmaz. Sinir uçları duyarlı olduğu için genel olarak hoş bir algılama yaşar. Ama bu duygu,

olgun bir yetişkinin yoğun, heyecan verici duygusu değildir. Çocuk ancak 11-12 yaşında yetişkinlerin bakış açısına kavuşur.

4 yaşındaki oğlum herkesin önünde pipisini tutarsa ne yapmalıyım? Rahatlıkla yapabileceğini söylesem hoş olmayacak.

Tabiî ki hoş olmaz. Ancak bunu kötü ve yanlış olduğunu söylersek bu sefer cinselliği kötü algılayabilir veya bu fiil daha çok ilgisini çekebilir. Bunun yerine, herkesin önünde her şeyi yapamayacağımızı söyleyelim ve eve gidince pipisini tutabileceğini de ekleyelim.

5 yaşındaki oğlumun yalnız kalmama, aileden ayrılmama, özellikle annesinden uzak duramama gibi huyu var. Nasıl değerlendirirsiniz?

Bunu kırmak lazım... Bu arada, kısa süre aile büyüklerinin yanına bırakmayı deneyin. Yine anaokuluna gönderin.

Çocuklarla ilgili sınırlamalarda nasıl davranmalıyız? Mesela televizyon seyretmek istiyor, biz istemiyoruz. Cebren engelliyoruz. Doğru mu?

Bu konuda otoriter olun. Yani sınırlama koyun ve bu saatlere uymasını sağlayın. Çocuk disiplin altında olduğunu hissetmeli. Çok seyrek olarak, uygun program olduğunda müsamahalı olsanız da, “genel sınırlamalar uygulanmalı” derim.

Çocuklarımızı kaç yaşında yuvaya vermeliyiz? Dinî eğitimli bir yuva çocuklar için kaç yaşından sonra olmalı?

Anne çalışmıyorsa 3-6 yaşlarında, daha iyisi 4-6 yaşlarında verilebilir.

4 yaşında kızım aşırı derecede sinirli ve her konuda ağlıyor. Büyük abdestini söylemiyor. Sebebi ne olabilir?

Acaba ailede bir huzursuzluk mu var?

Yoksa anne olarak siz bu aralar sinirli ve gergin misiniz?

Çocukta evdeki bir problemin yansıması vardır. Olmazsa bir uzmana danışın.

6 yaşındaki oğlumda gece hafif alt ıslatma sorunu var. Doktora başvurduk, anormal bir şey görmedi. Acaba psikolojik olabilir mi?

6 yaşı büzücü kasların bazen gelişmesini tamamladığı zamandır. Bu yüzden endişe etmeyin ve bir süre daha bekleyin. Problem genelde kalıtımla yani soyaçekimle ilgilidir.

Çocukta vicdan gelişimi kaç yaşında olur?

Herkes çocuğunun yanlışla doğruyu ayırabilmesini; dürüst, düşünceli ve başkalarına saygılı olmasını ister. Çünkü toplum içinde yaşamanın yolu budur.

İşte vicdan dediğimiz bu duygu, altı yaş civarında şekillenmeye başlar. Yalnız bu yaşta bile yanlışla doğruyu ayırma duygusu tam oturmamıştır. Vicdan, çocuğun özümsediği ahlak ölçütlerinden oluşur. Ancak, çocuğun üzerinde esas etkili olan bizimi tutum ve davranışlarımızdır.

Söylediklerimiz ve nasihatlerimiz daha az tesirli olur. Bu yüzden anne-babası başkalarına karşı ince, düşünceli ve dürüst olan çocuk da onları taklit edecektir.

Çocuğum bazen yalana başvuruyor, dersini yapmadığı halde *“yaptım”* diyor.

Çocuklar da yetişkinler gibi, ya soruna batmamak için veya sorumluktan kaçmak amacıyla yalan söylerler. Çocuğumuz henüz tamamlanmadığı halde ev ödevimizin bittiğini söyleyebilir. Çünkü ödevini bitirmeden televizyon izleyemeyeceğini bilir. Dürüstlüğün en iyi meziyet olduğunu anlamalıdır.

Onun sözlerine güvenebileceğimizi bilmenin, aramızdaki ilişkiyi sağlamlaştıracağını açıklayalım. Hep ona gerçekçi davranalım. Verdiğimiz sözleri tutalım.

Çocuğum 6 yaşında. Okumayı nasıl sevdirebilirim?

Okumaya başlamak da tıpkı yürümeyi öğrenmek gibi gelişmelere tâbidir. Çocuğun erken okumayı sökmesi daha iyi bir okuyucu olmasını sağlamaz. Önemli olan bizim ona verdiğimiz destektir. Bunun için:

• Her gün sesli okuma vaktimiz olsun. Onunla birlikte kitap okuyacağımız on beş dakika bile onun için oldukça vakit sağlayacaktır. Söz gelimi gece uykuya dalmadan önce hikâye okumayı alışkanlık hale getirmemiz iyi bir okuyucu olmasında yararlıdır.

• Okurken kendimize rahat bir ortam oluşturmalıyız.

• Evimizde kitaplık bulunmalıdır.

• Çocuğumuzla kütüphaneleri ve kitapçıları dolaşalım. Onu kitap fuarlarına götürelim. Sevdiği kitaplardan alalım.

• Kitaplar hakkında onunla sohbet edelim. Kitabın konusunu tartışalım.

• Kelime haznesini geliştirecek oyunlar oynayalım.

• Kitap okumanın yararlarından bahsedelim.

4 yaşındaki oğlum yemek seçiyor, makarna ve pilavla patates kızartmasından başka bir şey yemiyor.

Tek yönlü beslenmek, özellikle büyüme yaşındaki çocuklar için zararlıdır. Bir de buna ömür boyu sürecek yanlış beslenme alışkanlıklarının belirme tehlikesi de eklenirse durumun vahameti anlaşılır. Bunu yenmek için:

• Çocuğumuzun yanında çeşitli değişik besinler tüketerek ona örnek olalım.

• Tabağına bir kaşık sebze koyalım ve tatmasını tavsiye edelim.

• Makarnayı seviyorsa çeşitlerini, renklerini onunla beraber yaptığımız soslarla zenginleştirelim.

• Yemeğin daima üç ana besinden (et yani protein, yağ ve karbonhidrat) oluştuğunu anlayacağı dilden izah edelim.

• *"Hiçbir şey yemiyor", "Yemek seçiyor"* gibi etiketlemelerden kaçınalım.

6 aylık bir bebeğimiz ve 7 yaşında bir kızımız var. Kardeşi doğduğundan bu yana kızımda hep bir korku var. Anneme bir şey olacak korkusu. Yalnız yatmak istemiyor. Bir yere giderken hep beraber olalım arzu ediyor. Anneannesinde dahi kalmak istemiyor. Sebebi ne olabilir?

Burada belki doğumun tehlikeli olduğuna dair bir sohbete kulak misafiri olmuştur. Ayrıca yeni gelen kardeşini de kıskanıyor olabilir. Sanki ondan ayrılırsa annesi kardeşiyle yetinecek ve kendisi devre dışı kalacak zannına kapılabilir.

Kendisine her şeyin yolunda olduğunu izah edelim ve korkusunu aşması için yardımcı olalım.

Anne-babanın çocukların yanında elbise değiştirmesi uygun mudur?

Değildir. Çocuğumuz, herkesin mahremiyeti olduğunu bilmeli, buna alışmalıdır. Yatak odamıza girerken kapıyı çalıp izin almayı öğrenmelidir.

Çocuklarımıza arkadaş gibi yaklaşınca bir süre sonra suiistimal tehlikesi beliriyor. Acaba biraz korkmaları gerekmez mi? Çok arkadaşça davranmak yanlış mı?

Arkadaşça yaklaşmak demek, bize problemlerini rahatça açabilmesi anlamındadır. Yoksa elbette otoritenin bizde olduğunu bilmesi ve hissetmesi gerekir. Her istediğini yapamayacağının bilincinde olmalıdır. Uyması gereken kuralların olduğunu, bunu da anne-babanın sağladığını kavramalıdır.

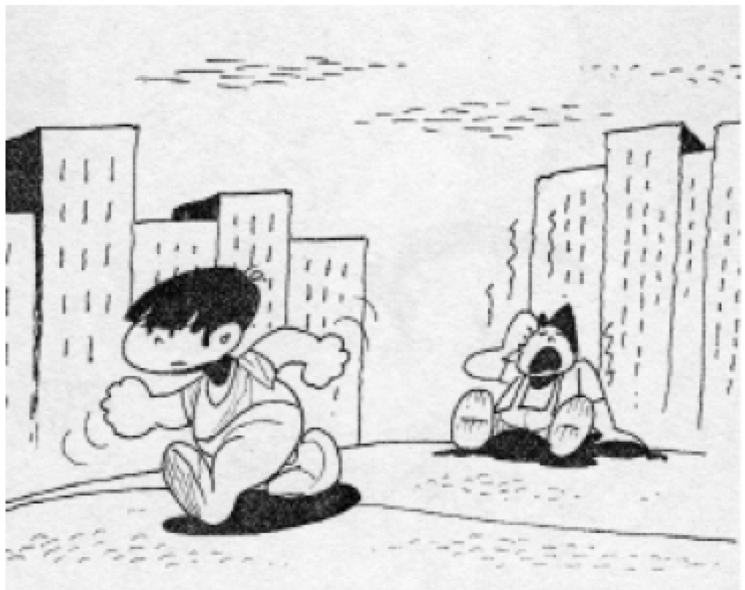
Gece korkan ve yalnız yatmak istemeyen çocukla birlikte yatmak doğru mudur? Bu korkusunu nasıl yenebiliriz?

Korkan çocuğu yatağımıza alırsak, onu bu korkudan ötürü ödüllendirmiş oluruz. Bunun yerine biz onun yatağına gidelim ve uyuyuncaya kadar yanında duralım. Zamanla da yalnız yatmaya alıştıralım.

Ona korkusunu anladığımızı ve yanında olduğumuzu, her an bize ulaşabileceğini izah edelim. Odasına gece lambası koyalım.

5,5 yaşındaki oğlumuz eve misafir gelince ve başka yere gittiğimizde bambaşka oluyor. Kesinlikle söz dinlemiyor.

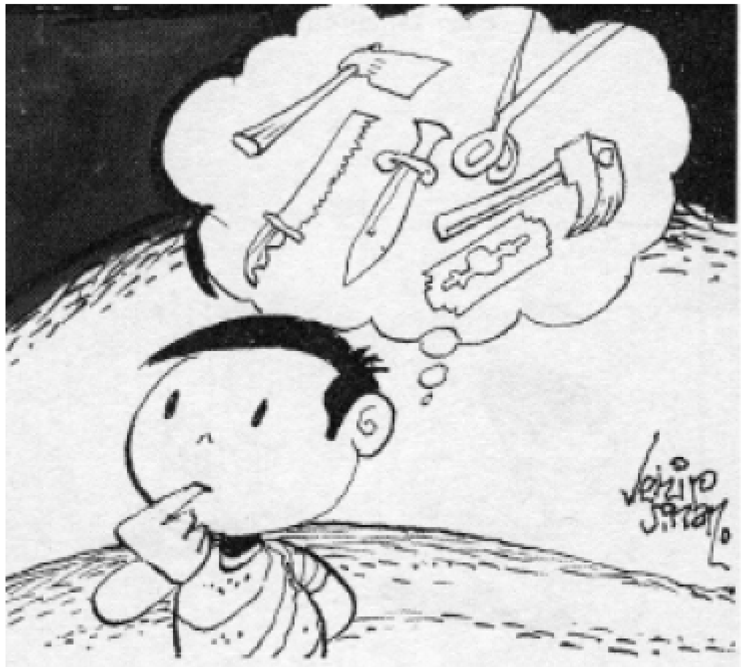
Herhalde başkalarının yanında fazla hoşgörülü davranmanız buna yol açmış. Muhakkak mahcup oluruz, diye her istediğini yapmayalım ve her zaman tutarlı olalım.



2 yaşındaki kızım arada, kuytu bir yere gidip bezini çıkarıyor ve edep yerine elini sokup oynuyor. Ne yapmalıyım?

Gördüğümüzde hiçbir şey yokmuş gibi davranalım, yasak koymayalım. Ayrıca onu meşgul edelim. Elden geldiğince oyalayalım. Zamanla geçecektir.

5 yaşında bir oğlum var. Sürekli kendisinin çok güçlü olduğunu, herkesi yenebileceğini söylüyor. Alparslan, Kara Murad gibi güçlü kişilere karşı hayranlığı var. Bunun kişiliğine olumsuz etkileri olur mu?



Hayır olmaz. Aksine çocuğun normal gelişiminin bir parçasıdır bu durum. Endişelenmenize gerek yok.

Kardeşi olmayan bir çocuğun kardeş ihtiyacını nasıl karşılamalıyız?

Kuzenleriyle daha sık görüştürebiliriz. Olmazsa komşu çocuklarından arkadaş edindiriniz. Yaşı gelince anaokuluna veriniz.

Kardeşler arasındaki münakaşalarda anne ve babanın tavrı nasıl olmalıdır?

Çocuklarımız birbirleriyle didişip çekiştiklerinde, çoğu zaman kimin haklı olduğunu, problemi hangisinin başlattığını anlayamayız. Bu durumda konuyla ilgilenmemek en iyi tavırdır. Böylelikle kendi problemlerini kendilerinin çözmesi sağlanacaktır.

Yine aralarında taraf tutmamız yanlıştır. Şiddete başvurmalarını da kesinlikle engellememiz gerekir.

Çocuğu cezalandırma yöntemleri neler olmalıdır? Özellikle dayak ve odaya kapatma ne derece doğrudur?

Ona kızgınlığımızı ve yaptığının tasvip edilmediğini belirtmekle başlayabiliriz. Ayrıca sevdiği faaliyetlerden alıkoymak (dışarı çıkmaktan veya televizyon seyretmekten) gibi odaya bir süre kapatmak da yine ceza metotlarıdır.

Nadir durumlarda, kaba yerine vurulacak şaplak da bazen çok işe yarayabilir.

6 yaşında kız çocuğum var. Babanın evde kalıp çocukla ilgilenmeye vakti yok. Pazar günü kızımı babayla iş yerine göndersem doğru olur mu?

Şahane olur. Babasıyla baş başa geçireceği haftada bir gün de olsa, çocuk bundan çok şey kapar. Tabiî babası iş yerinde yoğun değilse ve çocukla ilgilenecekse…

Yeni doğan bebeği annesinin yanında mı tutmalı? Yoksa bebek odalarına mı götürmeli?

Bazı doğumevlerinde bebekler, hastalık kapmasınlar diye, annelerinden uzak, bebek odalarında tutulurlar. Oysa bunun tam tersi doğrudur. Bebek, annesinden aldığı antikorlarla dışarıdan gelecek mikroplara karşı savaşmanın yanında, bebek odalarında bulamayacağı özel ilgi ve sevgiyi annesinden görür. Annesinin yanında yatan bebek, vücut ısısını, metabolizmasını, hormon ve enzim seviyesini, kalp ritmini ve nefes alış verişini dengeler. Anne ve bebeğin birbirinden ayrılması fiziksel yoksunluklara ve duygusal boşluğa sebep olur.

Çünkü anne-bebek ilişkisi karşılıklı, iç içe ve büyülüdür. Bebeğin ağlaması, yeryüzünde bebekler için en iyi besin olan anne sütünü tetikler. Doğumdan sonra emzirmek, plasentanın atılmasına yardımcı olduğu gibi, annenin kanama geçirmesine de engel olur. Ayrıca bebeğin bakışları ve dokunuşu annelik için gerekli duygu ve melekelerin oluşmasını sağlar. Bebekler, annelerinin sesini duymalı, kokusunu hissetmeli, uyku düzenini ve yüz ifadelerini öğrenmelidir. Annelerinin iyi ve sağlıklı olduğunu, yanında bulunduğunu görünce kendine güvenleri artar, daha huzurlu ve mutlu olurlar.

3 yaşındaki oğlum yeni doğan kardeşine vurmaya kalktı. Nasıl davranmalıyım?

Bebeğe vurmasının asla izin verilmeyerek bir davranış olduğunu ısrarlı ona anlatalım. Bebeğin canını acıttığını, ailede başka hiç kimsenin böyle yapmadığını söyleyelim. Çok ciddi olduğumuzu belli edelim, fakat sakinliği elden bırakmayalım. Ancak böyle kararlı, sert bir tavır takınırsak şiddet olayları sona erer.

Çocuğumuzun bu şiddet dolu davranışının amacı dikkatimizi çekmektir.

Bu sebeple *"Tamam, seni anlıyorum, sinirlendin demek. Gel, seninle oynayalım"* şeklinde bir tepki gösterirsek, bu tip davranışlarını teşvik etmiş oluruz. Ona sevgi ve özen gösterelim, ama daha sonra.

Kız çocuğuna büyük hevesim vardı. Fakat üç oğlum oldu. Ve en küçüklerini kız gibi yetiştirerek hevesimi alıyorum. Tabiî ki erkek, ama ona "*kızım*" diye hitap ediyorum. "Ama bir zarar veririm" diye de korkuyorum. Yaptığım yanlış mı?

Tabiî ki kesinlikle yanlış… Ergenlik yıllarında onu kız-erkek karmaşasına itecek davranışlarınız var. Lütfen erkek çocuğunuzu erkek gibi büyütün. Yoksa ileride çocuğunuzda mutsuzluk ve cinsel belirsizlik ortaya çıkar.

Ona verdiğimiz isimden, giydirdiğimiz kıyafete kadar kendi cinsine uyacak şekilde hareket etmeliyiz.

3 yaşındaki oğlumu geçen bebekle oynarken gördüm, şok oldum. Ne dersiniz?

Çok erken dönemde, çocukların erkek oyunları ve kız oyunları vardır. Bu onların cinsel kimliklerini belirterek büyümelerine yardımcı olur. Ama oğlumuz oyuncak bir bebekle veya kızımız arabalarla oynamak istiyorsa şaşırmayalım. Her yaşta, bir çocuğun erkeklere ve kızlara has şeylerin keşfini yapmaya ihtiyacı vardır. Bu normaldir ve endişe verici değildir.

Ancak başka belirtiler de var ve çok tedirgin oluyorsak bir uzmana danışmaktan çekinmeyelim.

Çocuklarımı çok şükür belli saatlerde yatmaya alıştırdım. Ancak misafir geldiğinde, hele de aynı yaşta çocukları da varsa, daha geç yatmak istiyorlar. Acaba o günler tolerans tanımamız uygun olur mu?

1-6 yaş arası çocukların 6-12 saat günlük uykuya ihtiyaçları vardır. Çocukların yaşları büyüdükçe bu süre azalır.

Çocuklar eğer sevdikleri birileri evlerine misafir olarak gelmişlerse veya gelecekse o gün yatak odasına gitmek istemezler.

Yine kendileri yattıktan sonra evde güzel şeyler olacağını bilen veya hisseden çocuklar da yataklarına girmekte güçlük çıkarırlar.

İşte böyle durumlarda hoşgörülü olmak ve bir süre daha uyanık olmasına izin vermek mahzurlu değildir.

Çocuğum erken yatmak istemiyor ve biz yatmayınca yatmaya gitmiyor. Ne yapmalıyım?

Akşamları evde sakin, huzurlu bir ortamın oluşmasını sağladıktan sonra çocuğumuz için daha önceden belirlediğimiz uyku saatinde (21-22 arası) yatak odasına gitmesini mutlaka sağlayalım. Bu konuda kararlı olalım. Küçük sebeplerle uyku saatini sık sık değiştirirsek tekrar düzeni kurmak zordur. Uyku saatini çocuğumuz ile birlikte düzenlersek ve kendi ailemizin özel durumlarını dikkate alırsak, başarıya ulaşmamız daha kolay olur.

Yatak odasına anne veya baba çocukla birlikte giderse iyi olur. Yatak odasında gece lambasının olması çocuğu rahatlatır ve uykuya dalmasını kolaylaştırır. Uykuda önce bir hikâyenin okunması veya bir masal anlatılması, anne-baba ve çocuk arasındaki iletişimi güçlendirir. Çocukta güven hissi kuvvetlenir ve ileriki yaşlarda kitap okuma alışkanlığının edinilmesinde fayda verir.

Bütün bunlar yapılır, ancak çocuklar gene uykuya dalamayabilirler. Son anda tuvalete gitmek isterler veya susadıklarını söylerler. Ya da akıllarına bir şey gelir, onu yapmak isterler.

Uyku alışkanlığı edinilinceye kadar bütün bunlara karşı sabırlı davranmak gerekir. Çünkü çocuk bizi denemekte ve gücünü üzerimizde kontrol etmektedir.

Anne-baba sinirlenir ve *“Uyumuyor işte, ne yapayım?”* diyerek çocuğun yataktan kalkmasına izin verirse, çocuk her gün bir başka yol deneyerek uyumak istemeyecek ve olumlu bir alışkanlık kazanamayacaktır.

Sevgi ve sabırla gayrete devam edelim.

1 yaşındaki oğlumu kaç yaşında sünnet ettirmeliyim?

Bebeğin ilk üç ayında yapılan sünnet, anestezi gerektirmemesi, cerrahî işlem ve bakım açısından daha kolaydır. Üstelik bebekteki yara, daha çabuk iyileşir.

Bazı uzmanlar 3-6 yaşlarında sünnet olursa, çocuğun travmaya maruz kalabileceğini iddia ederler. Ancak bu husus araştırmalarla desteklenmiş değildir.

Ülkemizde genelde sünnet 6-9 yaşları arasında yapılmaktadır.

Bu yaşlarda çocuk sünneti daha gerçekçi olarak değerlendirebilmekte, ayrıca sünnet töreni ile daha bir özgüvenli olarak olayı atlatmaktadır.

Ama her yaşta sünneti yaptırmakta da önemli bir mahsur yoktur.

5 yaşındaki çocuğum çok dağınık, eşyalarını yerlere atıyor. Tabaklarını ortalıkta bırakıyor. Ne yapmalıyım?

Artık sorumluluklarını yerine getirmeye alıştırmamız gerekir. Size bu kadar bağımlı olması doğru değil. Onun artıklarını temizleyerek vicdanınızı rahatlatıyor olabilirsiniz, ama size yardımcı olmasını sağlamanız şart. Böylelikle kendine güven duygusu artar. Size destek olarak daha mutlu olur.

Bunun için,

- Daha küçükken yaptığınız işleri (çamaşır, bulaşık, temizlik) ona izah edin ve ilerde yardım beklediğinizi söyleyin.

- Üç yaşından sonra ufak işlerle başlayarak alıştırın. Tabiî yaptıkça onu tebrik edin, gurur duyduğunuzu belli edin, ilgi ve şefkatinizi arttırın.

- İş yaparken hatalı davrandığında tepki göstermeyin ve anlayışlı davranın.

Geçenlerde 5 yaşındaki oğluma şaplak vurmak zorunda kaldım. Acaba hata mı ettim? Çocukları dövmek her zaman yanlış mıdır?

Bazen zor durumda kalınca çocuğun kaba yerine şaplak indirmek gerekebilir. Ama bu şaplak yüze vurulmamalı, kesinlikle iz bırakmamalı, hele bazı babaların yaptığı gibi kemerle olmamalıdır. Kalçasına veya eline vurulan tokat çocuğun bir sınırı olduğunu bilmesini sağlar.

Hangi durumlarda vurulabilir, sorusunun cevabına gelince

• Bize küfür ettiği veya küstahça davrandıysa,

• Kurallarımıza itaat etmeyi bırakıp kulak bile asmadığı ve sınırı çok aştığında,

• Bizi aşırı öfkelendirdi veya hayal kırıklığına uğrattıysa,

• Kendisine veya çevreye zarar verici tehlikeli bir fiilde bulunduğunda (mesela kırmızı ışıkta uyarılarımıza rağmen karşıya koşarak geçtiğinde veya kardeşini yaraladığında) vurulabilir.

Ancak geçmişteki bir kabahati için olmamalı ve başkasının yanında yapmamalıdır.

5 yaşındaki kızım biraz ters baksam bile hemen ağlıyor. Ne yapsam acaba?

Bazı çocuklar eleştiriye karşı aşırı duyarlıdır. Eğer çocuğunuz kolaylıkla gözyaşlarına boğuluyorsa, kendine güvenini kazanmasına yardımcı olarak, kendini kontrol altında tutmayı öğretebilirsiniz.

• Gözyaşlarından dolayı onu asla cezalandırmayalım. Bazı durumlarda bize oldukça basit gelen bir olayın, nasıl oluyor da onun için bu kadar önemli olduğuna bir anlam veremezsek de çocuğumuzun içinde hissettiği acı tamamen gerçektir. Ona sürekli katı olmayı hatırlatmamız yanlıştır. Bunun yerine onu sakinleştirmeyi ve canını sıkanın ne olduğunu anlatmasını sağlayalım.

• Ağlamasını kesmek için ödüllendirmeye çalışmayalım. Ona bir nevi rüşvet teklif etmek çocuğumuzun bilinçsizce cesaretlenmesine, her acısına ve hayal kırıklığına ağlayarak tepki vermesine yatkınlık oluşturacaktır.

• Olaylara tepki vermenin başka yollarını öğretelim. Duygularını kontrol altında tutmasının yollarını gösterelim. Ona *“Gergin olduğunu biliyorum. Hiç gözyaşı dökmeden duygularını belli etmenin yollarını bulmaya ne*

dersin?” gibi benzer bir yaklaşım sunalım. Niçin ağladığını sakince ifade etmesini telkin edelim.

• Gözyaşlarını tahrik eden sebepleri gözden geçirelim. Gözyaşlarına hakim olamamasının mantıkî gerekçelerini araştıralım. Ağlaması daha çok aç veya yorgun olduğu zamanlarda mı şiddet kazanıyor? Çözüm bulmaya çalışalım. Çevresindeki arkadaşları mı onu ağlatıyor? Onlarla fazla görüşmesini engelleyebilir ve duygularını kontrol altında tutmayı öğrenmesine yardımcı olabiliriz.

6 yaşındaki oğlum bazen benden nefret ettiğini söylüyor. Çok üzülüyorum.

Üzülmenize gerek yok. O yaşlarda çocuğunuz karmaşık ve değişken duygular içine girecektir. Bir-iki dakika önce sizi ne kadar sevdiğini söylediği halde en ufak bir engelinizde öfkeyle nefret ettiğini haykırabilir. Sonraki yaşlarda bu durum kalmaz.

2 yaşındaki kızım birkaç sevdiği şey dışında bir şey yemiyor. Ne yapmalıyım?

Bebeklikten çıkıp, çocukluğa geçerken çocukların pek çoğunda bu olur ve anneleri tedirgin eder. Ama endişelenmeye gerek yoktur. Çocuğun beslenmesine diğer yiyecekleri de eklemek için hafif baskı oluşturalım. Bizim seçtiğimiz yiyeceklerden birkaç lokma alırsa sevdiği yiyecekten alabilmesi için anlaşma yapalım. Veya benzer bir çekiciliğe sahip ancak daha besleyici ve uzlaşacağımız başka bir yiyecek bulalım. Tabağına yeni bir yiyecekten sadece bir kaşık koyarak almaya teşvik edelim. Sonunda bu takıntıdan sıyrılacak ve yeni gıdaları denemeye başlayacaktır.

Çocuğumu aile dışı kişilerle görüştürmemin faydası olur mu?

Tabiî olur. Başka kimselerle iletişim de olmak çocuğumuz için son derece önemlidir. Fakat bu ilişkilerin sağlam ve güven verici olması gerekir.

Anne ve babanın sevgi, şefkat kaynağı olduğunu, herhangi bir tehdit edici durum karşısında, hemen ona destek olacağımızı ve koruyacağımızı bildiğinde sosyal açılımı ona fayda verecektir.

Kayınvalidemin bana çok kötülükleri oldu. Çocuklarımın da bilmesini istiyorum. Ne dersiniz?

Bu isteğiniz yanlıştır. Çocuklarımızın önünde aile büyüklerini kötülemek, onlar hakkında kaba ifadeler kullanmak doğru değildir. Ebeveynler, kendi anne-babalarına davranışlarıyla çocuklarına çok şey öğretebilir.

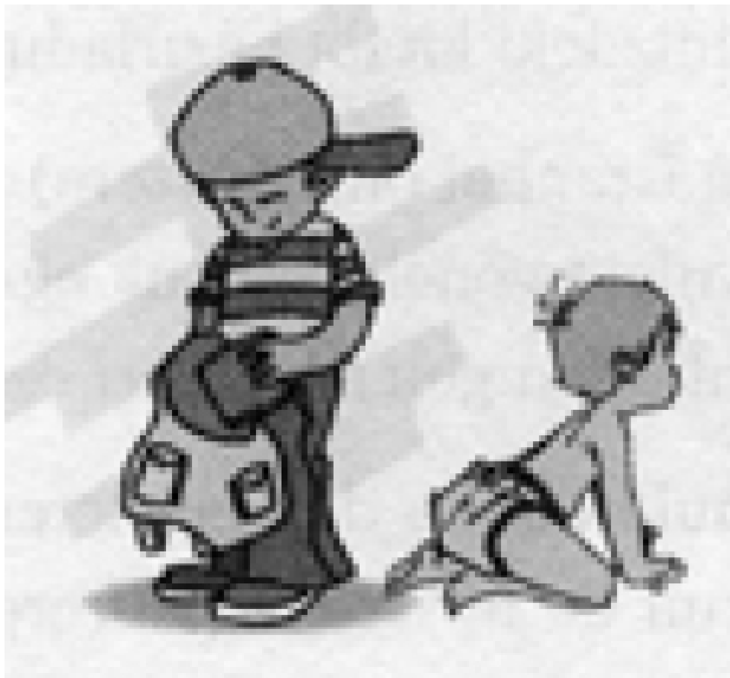
Kocamla boşanmaya karar verdik. 5 yaşındaki oğlumuzun fazla etkilenmesini babası da, ben de istemiyoruz. Neye dikkat edelim?

Boşanmada en fazla çocuklar etkilenmektedir. Öncelikle çocuğa açıklarken hassas olmalısınız. Yine anne-baba olarak onu seveceğinizi ve bu ayrılmadan onun sorumlu olmadığını söylemelisiniz. Kimde kalırsa kalsın, diğer ebeveynini de arada görebileceğini belirtmeniz uygundur.

Ayrıldıktan sonra ise, çocuğun gözüne girmek için aşırı hoşgörülü ve verici davranmaktan kaçınmalı, anne-baba birbiri aleyhine konuşmamalıdır.

* * *

Sözlük



Adaptasyon: Çevre şartlarına uyum gösterme

Antikor: İçine giren hastalık yapan faktörleri zararsız kılmak için vücudun ürettiği madde.

Cenin: Embriyonun, bütün organları belirdikten sonra aldığı ad…

Embriyo: Döllenmiş yumurtanın cenin haline gelinceye kadar aldığı isim. Yani gebeliğin dördüncü ayının başına kadarki devrede tohum, ilkel gelişme devresindeki organizma.

Fantastik: Gerçekte olmadığı halde var gibi görünen şey.

Fetus: Cenin

Gramer: Dilbilgisi, dilin kuralları.

Motor: Harekete ait... Kasları harekete geçirici…

Metabolizma: Beslenmek ve gelişmek için dışarıdan alınan maddeleri özümlemek üzere birçok değişikliğe uğratmak ve bu arada beliren değersiz ve zararlı artıkları atma olayına verilen genel ad.

Plesenta: Uterus (rahim) duvarında çocuğu beslenmeye yarayan kanı alan parça.

Uterus (rahim): Döl yatağı. Kadının karnında bebeğin geliştiği kesenin adı…